MGET mag 48
Trimestriel / 0 €90 / septembre 2014
Le magazine de la Mutuelle Générale Environnement & Territoires
www.mget.fr



Maladies hivernales : pas de fatalité

SOS parents déboussolés

AIDE SOCIALE, MODE D'EMPLOI

MGET
Générations santé durable
Mutuelle Générale Environnement & Territoires



Pendant les travaux, la vie continue…

Pour le meilleur, la MGET a inscrit son avenir dans un projet de rapprochement avec la MGEN. Et sa volonté reste intacte. Engagée dans cette dynamique, la MGET a toutefois une responsabilité majeure vis-à-vis de ses adhérents : préserver le haut niveau de garanties dont ils bénéficient aujourd'hui au regard d'une tarification en adéquation avec leurs possibilités contributives. La MGET entend également respecter les intérêts de ses salariés et préserver le continuum *de l'ADN MGET.*

La dernière assemblée générale de la MGET, à laquelle était invité le président de la MGEN, Thierry Beaudet, a permis de clarifier la situation. La MGEN doit faire face actuellement à de nombreux chantiers, qui mobilisent ses forces : elle prépare ses nouvelles offres, doit gérer la fusion de la LMDE [1], sans compter les réflexions qu'elle mène sur la gestion du régime obligatoire.

Ce dernier sujet traverse d'ailleurs les réflexions de toutes les mutuelles de la Fonction publique, du Groupe Istya, comme de la MFP [2]. De son côté, la MGET a posé un certain nombre d'exigences, qui peuvent être satisfaites dans le cadre d'un dialogue approfondi intégrant les préoccupations de chacune des deux mutuelles.

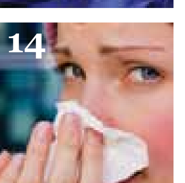
Dans ces circonstances, la MGEN et la MGET ont convenu de caler le rythme de leurs travaux sur les importantes questions de protection sociale à régler, notamment pour une gestion dynamique et performante de l'ensemble des prestations. En bonne intelligence, nos deux mutuelles vont poursuivre leur route en se donnant le temps du succès.

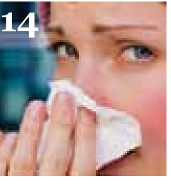
Cependant, la vie de la MGET n'est pas subordonnée à cette seule perspective. Notre mutuelle poursuit un développement qui vise à valoriser et consolider sans cesse ses fondamentaux, que ce soit le niveau de protection de ses adhérents, la qualité de ses services, la vitalité de son militantisme ou encore la défense de ses valeurs, mais aussi sa santé économique et financière. Pleinement au service de ses adhérents, hier comme aujourd'hui, la MGET, qui figure en bonne place parmi les grands acteurs de la Mutualité, est attachée à poursuivre son développement au bénéfice de ses adhérents, de ses salariés et de ses militants.

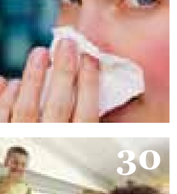
1. La Mutuelle Des Étudiants.
2. Mutualité Fonction Publique.

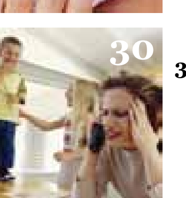
Hubert Borderie
Président général de la MGET

SOMMAIRE









MGET Mag est adhérent au Syndicat de la presse sociale.







10-31-1087 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

N°Azur 0 810 716 176

***MGET Mag* # 48** est édité par la **Mutuelle Générale Environnement & Territoires** · 76/78, avenue de Fontainebleau · 94274 Le Kremlin-Bicêtre cedex · Fax : 01 58 46 88 80 · E-mail : magazine@mget.fr · **Directeur de la publication :** Hubert Borderie · **Responsable de la publication :** Sophie Vincensini · **Secrétaire de rédaction :** Amandine Alagnous · **Conception & réalisation :** Madison Square Communication · www.madison-square.net · **Rédacteur en chef :** Philippe Artru (philippe.artru@madison-square.net) · **Journalistes :** Élodie Barreau, Véronique Berthonneau, Alexandra Chopard, Victor Rainaldi, Jean-Christophe Servant-Rimbaud, Frédéric Vielcanet · **Direction artistique et maquette :** Patrick Guillon · **Illustrations :** A. Chereau, P. Gendrot et A. Vilcocq · **Imprimeur :** Vincent · 32, avenue Charles Bedaux · 37010 Tours cedex · **Crédit photos :** Photothèque MGET, PSM, F. Vielcanet, Fotolia/JPC Prod, /Kurhan, /Vlorzor, /Mimon, /Photographee.eu, /Unclesam, /Shaksu, /Kadmy, BSIP/A. Benoist, /Belmonte, /B. Boissonnet, /C. Milligan/Phototake, LD et DR · **Commission paritaire :** 0917 M 06391 · **ISSN 1266-801X** · **Prix au numéro :** 0,90 € · **Abonnement annuel :** 2,60 €

Et vous, ça va ?
Oui, ça va bien...



Vous êtes près de 13 000 à vous être déjà connectés sur le site **www.etmoicava.fr !** Lancé cet été par la MGET, ce nouveau programme de prévention santé en ligne est gratuit et ouvert à tous. Gage de son sérieux : il a été conçu en collaboration avec les experts de l'Institut de Recherche en Prévention Santé et de la Fondation de la Route. Le site se décline en cinq thématiques spécifiques : santé et travail, nutrition, addictions, activité physique et sommeil. En quelques clics, vous pouvez tester vos connaissances, évaluer votre état de forme et déterminer votre profil. À l'issue de chaque questionnaire, vos résultats sont commentés par des experts.
À découvrir aussi une centaine d'articles, des conseils, vidéos, guides pratiques, ainsi que le programme des ateliers prévention organisés dans votre section.

Alors, n'attendez plus !
Rendez-vous sur **www.etmoicava.fr !**

Fabrice Bouquet
Nouveau secrétaire général de la MGET

Élu secrétaire général de la MGET le 18 septembre 2014 par le conseil d'administration de la MGET, en remplacement de Daniel Billard [1], Fabrice Bouquet, 32 ans, est président de la section MGET du Loiret (45) depuis 2007 et administrateur de la MGET depuis 2013. Il est également, depuis juin 2014, administrateur de MGET Action solidaire. Chargé des questions de protection sociale à la direction fédérale de la CGT Équipement et Environnement, Fabrice Bouquet est titulaire d'un master 2 en Aménagement des territoires et prépare actuellement un master 2 en Gouvernance mutualiste. Très engagé dans la prévention, il mène régulièrement dans son département au sein du MEDDE [2] des actions avec l'Institut de Recherche en Prévention Santé de la MGET (IRPS).

1. Voir MGET Mag n° 47, p. 19.
2. Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie.

À l'honneur *L'économie sociale et solidaire*

« L'adoption définitive par les députés de la loi relative à l'économie sociale et solidaire le 21 juillet 2014 constitue une étape essentielle pour favoriser l'essor des entreprises de ce secteur, parmi lesquelles les mutuelles », s'est félicité le Président de la Mutualité française, Étienne Caniard, à l'annonce du vote de la loi. De fait, en définissant des principes de fonctionnement communs aux entreprises de l'Économie sociale et solidaire (ESS), cette loi satisfait une triple ambition : clarifier ce qu'est l'ESS, valoriser un autre modèle d'entreprendre en dotant ses entreprises d'outils pour changer d'échelle, et diffuser ce modèle dans l'économie française et européenne. Soulignons que l'ESS, secteur dynamique en termes de création d'emplois pérennes et non délocalisables, représente plus de 10 % de l'emploi salarié en France.

Le bon choix
La MGET accompagne ses adhérents OPA

Les ouvriers des parcs et ateliers (OPA) vont pouvoir choisir d'intégrer la Fonction publique territoriale ou de conserver leur régime d'ouvrier d'État. Un décret paru en mai 2014 a ouvert ce "droit d'option". L'intégration dans la Fonction publique territoriale peut avoir des conséquences sur la couverture complémentaire santé et prévoyance des agents qui feront ce choix. En effet, les conseils généraux (CG) pourront leur proposer une nouvelle offre, avec une participation à la cotisation variable selon les CG. La MGET, qui a toujours été attentive à ce que ses adhérents et leur famille disposent d'une couverture complémentaire de haut niveau, est à la disposition de ses adhérents concernés par ce changement de statut.

Rendez-vous dans votre section MGET ou contactez la plateforme téléphonique (0 810 716 176) afin d'obtenir toutes les informations et conseils qui permettront de vous orienter.

Section 39
Médailles d'honneur

Le 21 mai 2014, à l'occasion de l'assemblée générale départementale de la section 39, Jean-Marie Honoré, président de la section, a décerné des médailles d'honneur à plusieurs militants pour les remercier de leur engagement au service de la MGET.



De gauche à droite, **Michel Morel** (ancien président de section de 1990 à 2012), **Jean Rous**, membre de la CGS, **Danièle Auxoux**, trésorière de la CGS et ancienne employée de section, **Christiane Dupin**, membre de la CGS, et **Monique Cardot**, trésorière adjointe de la CGS et ancienne employée de section.

IMPORTANT

Communication concernant le SEPA



Suite au passage au SEPA en 2014, les RIB ont été convertis en IBAN dans l'outil de gestion de la MGET. Lors de ce changement, la mutuelle n'a pas demandé à tous les adhérents un RIB afin de valider cette modification. C'est pourquoi, à ce jour, quelques virements de prestations posent un problème. En effet, certains RIB d'adhérents sont obsolètes (cela peut être dû à une fusion de caisse, par exemple CA, CE…), ce qui génère alors des retards de paiement. Les adhérents sont invités à vérifier que les informations bancaires dont dispose la MGET correspondent bien à leur RIB actuel. Ils peuvent procéder à cette vérification *via* leur espace adhérent. Si ces infos sont erronées, il leur suffit d'adresser un nouveau RIB à leur section pour mise à jour de leur dossier mutualiste.

Renouvellement d’adhésion
Modifications de dossier avant le 31 octobre

Les adhérents de la MGET vont recevoir dans le courant du mois de décembre leur appel de cotisations, ainsi que leur carte de tiers payant, pour 2015. Les traitements informatiques de cette opération impliquant des délais incompressibles, il faut rappeler que **les demandes de modification de dossier (changement d’offre, ajout ou suppression de surcomplémentaire, ajout ou suppression d’un bénéficiaire…) transmises APRÈS le 31/10/14 n’apparaîtront pas sur ces documents.**
Ces changements feront alors l’objet d’une mise à jour ultérieure. Les adhérents n’auront toutefois aucune démarche à accomplir.



Assurance prêt immobilier
NOUVELLES MODALITÉS DE GESTION

À compter du 1er janvier 2015, la gestion des dossiers d’assurance emprunteur dans le cadre d’un prêt immobilier est confiée à **MFPRÉVOYANCE**, partenaire de la MGET.

Toutefois, pour les prêts arrivés à terme ou renégociés, une mise à jour du dossier est nécessaire. Pour cela, les souscripteurs doivent adresser à la MGET une attestation de fin de prêt ou, en cas de renégociation, le tableau d’amortissement du (des) prêts(s).

La gestion des dossiers par **MFPRÉVOYANCE** entraîne quelques modifications :
- si vous acquittez vos cotisations par prélèvement, celui-ci sera dorénavant effectué par le partenaire de la MGET ;
- si votre mode de paiement est le précompte sur salaire, vos cotisations seront prélevées sur votre compte bancaire à compter de janvier 2015.

Pour assurer le suivi de votre prêt, il est nécessaire de transmettre un **RIB** (où figurent BIC et IBAN) accompagné du mandat de **prélèvement SEPA** dûment signé et complété à l’adresse suivante :

MFPREVOYANCE
Service Assurances des mutuelles
62, rue Jeanne d’Arc
75640 Paris cedex 13

Pour plus d’information, contactez la MGET, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h 00, au 0 810 716 176 (prix d’un appel local depuis un poste fixe).

Médicaments — RAPPEL
Les vignettes, c’est terminé

Depuis le 1er juillet 2014, plus de vignettes sur les médicaments (sauf quelques lots pas encore épuisés), ni de prix affichés sur les boîtes de médicaments, ni de mention R ou R/ (remboursé ou pas par la Sécu).
Le pharmacien vous remet une facture indiquant le taux, la base et le montant des remboursements RO et RC, et le reste à charge.
La recherche d’économie a été fatale à la vignette, mais sans incidence sur les taux de remboursement.



Selon une étude conduite par une entreprise lettone, ses salariés les plus efficaces ne travaillent pas en continu toute la journée. Le rythme optimal de productivité consisterait à alterner des séquences de 52 minutes d’activité suivies de 17 minutes de pause. Pendant la première période, les employés, tels des sprinteurs, travaillent intensément. Dans la deuxième, ils déconnectent – lisent un livre, marchent, discutent avec leurs collègues (mais pas de travail) – avant d’entamer une nouvelle tâche. Si le repos régulier du cerveau est nécessaire à la productivité, pas sûr que tous les employeurs voient ce rythme “idéal” d’un bon œil !

Médicaments
Les antibiotiques vendus à l'unité

L’expérimentation de la vente de médicaments à l’unité vient d’être lancée. **Objectifs :** lutter contre la surconsommation et réduire la résistance aux antibiotiques. Menée dans quatre régions (Île-de-France, Lorraine, Limousin, Provence-Alpes-Côte d’Azur) dans des pharmacies volontaires, l’expérimentation concerne 14 antibiotiques. En pratique, les patients doivent donner leur accord en remplissant un formulaire. Cette expérimentation devrait durer trois ans, avant une possible généralisation. Dans un an, l’Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) réalisera un premier bilan d’étape.





Ordre national du mérite

*Directeur général de la SERL[1], président du CNAM Rhône-Alpes[2], maire adjoint de Chamrousse et officier de la Légion d’honneur, **Éric Brassart** est aussi administrateur de la MGET.*
Le 19 septembre 2014, il s’est vu remettre l’insigne de commandeur dans l’Ordre national du Mérite par François Lépine, préfet de région honoraire. Famille, amis, élus et collègues étaient réunis pour partager avec lui ce moment important. Toutes nos félicitations.

1. Société d’équipement du Rhône et de Lyon.
2. Conservatoire national des arts et métiers.



Les mutuelles PREMIÈRES EN SANTÉ

Selon le rapport 2013 de la DREES*, les mutuelles ont accru leur part de marché sur les contrats collectifs santé entre 2011 et 2012, de 35,8 % à 36,2 %. Des chiffres qui confortent la place de leader des mutuelles sur le marché de la complémentaire en entreprise, face aux institutions de prévoyance (stables à 34,1 %) et aux sociétés d'assurance, dont la part baisse légèrement (de 30,1 % à 29,7 %).
Pour les contrats individuels, les mutuelles sont toujours en tête : 66,8 % du marché en 2012 (66,1 % en 2011). Tous types de contrat confondus, les mutuelles sont prédominantes sur le secteur de la complémentaire santé, avec près de 55 % de parts de marché selon la DRESS.

* Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques.

Les comptes de la santé 2013
La stabilité

Les dépenses de santé ont atteint 186,7 milliards d'euros en 2013, soit 2 843 euros par habitant, indique le rapport de la DREES* sur les Comptes nationaux de la santé 2013, publié le 8 septembre par le ministère des Affaires sociales. Ces dépenses sont quasi stables. Elles représentent 8,8 % du PIB, contre 8,7 % en 2012. **Répartition du financement :** 76 % pour l'assurance maladie (75,9 % en 2012), 13,8 % pour les complémentaires (comme en 2012), tandis que la contribution des ménages diminue de 0,2 point pour atteindre 8,8 %. Parmi différentes données, le rapport souligne que *« plus de trente ans après la création du secteur 2* [à honoraires libres], *les dépassements d'honoraires ont triplé (…), passant de 900 millions d'euros en 1990 (…) à 2,7 milliards d'euros en 2013 ».*
Toutefois, le taux de dépassement, qui n'avait cessé de progresser jusqu'en 2011, recule légèrement depuis deux ans : 60,3 % en 2011 et 59 % en 2012.

* Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques.

OCTOBRE ROSE
Dix ans plus tard



Face au cancer du sein, il y a des moyens d'agir : c'est le message délivré chaque année par Octobre rose, campagne nationale en faveur du dépistage généralisé du cancer du sein. Car si le cancer du sein demeure la première cause de mortalité par cancer chez la femme (12 000 décès par an), les traitements permettent un taux de survie de 90 % à cinq ans, dès lors que le cancer est diagnostiqué précocement. Octobre rose fête ses dix ans d'existence, en rappelant à toutes les femmes de 50 à 74 ans qu'elles bénéficient gratuitement d'une mammographie tous les deux ans, dans le cadre du programme national de dépistage.*

** Tranche d'âge où l'incidence du cancer du sein est la plus élevée.*

+ d'infos sur ***www.cancerdusein.org***



IMPORTANT

Des adhérents nous ont signalé avoir été contactés par téléphone par des opérateurs se réclamant de la MGET. Ces individus ont tenté trompeusement d'obtenir un rendez-vous aux domiciles de nos adhérents sous prétexte de leur remettre leur carte mutualiste de tiers payant en main propre.
Nous rappelons que **la MGET ne propose JAMAIS de rendez-vous à domicile et que la carte mutualiste de tiers payant est adressée chaque année à l'ensemble des adhérents uniquement par courrier**.
Aucune situation particulière ne justifie un autre mode de distribution. **En cas de doute,** suite à un appel inhabituel, les adhérents sont invités à **se rapprocher de leur section MGET,** qui est leur interlocuteur privilégié.

L'actu santé vue par Chereau

Hypocondriaque ou mauvais diagnostic ? Des patients en souffrance rencontrent des difficultés à faire reconnaître leur pathologie.







Préparer son retour d'hospitalisation

Le retour à domicile après une hospitalisation est une période qui doit être anticipée. Isabelle Rochebois, assistante sociale et expert PSM, vous explique comment vous organiser.

« *Le retour à domicile après une hospitalisation, programmée (pose d'une prothèse de hanche, chirurgie de la hernie…) ou non (fracture, appendicite…), se prépare lorsqu'on est encore à l'hôpital,* insiste Isabelle Rochebois. *Trop souvent, on n'ose pas parler à son médecin (chirurgien, oncologue, néphrologue…). Or, il est important de lui donner des informations qu'il ne connaît pas, sur votre logement, votre configuration familiale… afin qu'il en tienne compte pour la suite. Je vous conseille de vous faire assister par une personne de confiance (conjoint, enfant, ami proche…), qui pourra vous soutenir et prendre le relais si besoin.* » Un certain nombre de points peuvent être "négociés" avec le médecin : date et heure du retour à domicile, possibilité d'une hospitalisation plus longue, modalités d'une prise en charge en soin de suite ou établissement de réadaptation, bon de transport pour quitter l'hôpital… « *Selon votre degré réel d'autonomie à votre retour, le médecin évoquera avec vous la nécessité de louer ou d'acheter du matériel (lit médicalisé, rampe, fauteuil roulant, béquilles, déambulateur…). C'est une dépense à anticiper.* »

QUELLES AIDES ?

En appelant le centre de contact PSM, vous serez orienté vers des professionnels de santé proches de chez vous. Les assistantes sociales de l'hôpital peuvent vous renseigner sur les aides financières existantes et les coordonnées des services sociaux. « *Contactez également votre mutuelle pour connaître les services d'assistance auxquels votre contrat vous donne accès (auxiliaire de vie…),* poursuit Isabelle Rochebois. *Avant de quitter l'hôpital, prenez soin de bien noter les noms de vos interlocuteurs : cadre-infirmier, interne, secrétaire du médecin… Vous pourriez en avoir besoin par la suite.* »

Enfin, pensez à récupérer tous les documents utiles pour votre convalescence et vos démarches ultérieures : ordonnances, résumé d'hospitalisation, convocation pour des rendez-vous de soin (déplâtrage, radio de contrôle…), bulletins de situation, arrêt de travail éventuel, consignes écrites de surveillance, etc. Et bon rétablissement !

Isabelle Rochebois répondra à vos questions sur le thème **"Revenir chez soi après une hospitalisation"**, lors du chat qui se déroulera le **12 novembre prochain à 11 h** sur **www.prioritesantemutualiste.fr**

Plus d'infos sur www.prioritesantemutualiste.fr

- **des dossiers d'informations santé :** aides financières pour les personnes âgées, hospitalisation de l'enfant, services et soins à domicile, téléassistance… ;
- **des actualités santé :** chaque aménagement de domicile est particulier (interview de Gwénaële Le Doussal, ergothérapeute) ;
- **des billets du blog social :** "La bonne aide technique pour la bonne personne, où s'adresser ?" et "L'accompagnement de la maladie d'un proche : le parcours difficile de l'aidant en activité" ;
- **la vidéo** "Quels sont les dispositifs d'aide aux personnes âgées ?", disponible sur la chaîne *YouTube* de PSM.

Priorité Santé Mutualiste

Les rendez-vous "Maintien de l'autonomie" : comment ça marche ?

PSM vous propose aussi un accompagnement personnalisé sur "L'aide à domicile pour les personnes âgées de plus de 60 ans, ou en situation de handicap, et leurs aidants" et "L'aide à l'hébergement pour les personnes âgées". Par téléphone, vous pouvez aborder, avec une assistante sociale, tous les sujets qui vous préoccupent.

Pour contacter PSM, composez le 3935* et donnez votre code mutuelle (3638).

** Prix d'un appel local depuis un poste fixe.*

Exemple pour un Prêt BFM Liberté[1] de 1 500 € sur 24 mois : taux débiteur annuel fixe de 2,47 %, soit un **TAEG fixe de 2,50 %.**
Mensualités de 64,12 € (hors assurance DIT[2] facultative). **Montant total dû : 1 538,88 €** (sans frais de dossier).
Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

En cas d'adhésion à l'assurance groupe DIT[2] facultative, cotisation de 0,43€ par mois, à ajouter à l'échéance de crédit. Montant total dû au titre de l'assurance DIT facultative : 10,32 €, soit un TAEA (taux annuel effectif de l'assurance) de 0,66 %, non inclus dans le TAEG du prêt. En fonction du montant et/ou de la durée de votre prêt, une assurance DIT peut être obligatoire. Conditions en vigueur au 01/09/2014. Pour un crédit d'une autre durée et/ou montant, renseignez-vous auprès de votre conseiller BFM en agence Société Générale.

BANQUE FRANÇAISE MUTUALISTE



PHILIPPE A CONCRÉTISÉ SON PROJET AUTO ! POURQUOI PAS VOUS ?

PRÊT BFM LIBERTÉ **AUTO**

2,50%

TAEG fixe hors assurance DIT[2] pour une durée de 6 à 24 mois, à partir de 1 500 €. Taux en vigueur au 01/09/2014

VOTRE MUTUELLE EST SOCIÉTAIRE DE LA BFM

MUTUELLE GÉNÉRALE ENVIRONNEMENT & TERRITOIRES

(1) Prêt amortissable non affecté, consenti par et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la BFM (société anonyme coopérative de banque au capital de 112 777 928,50€, RCS Créteil 326 127 784, intermédiaire en assurances, ORIAS n° 08 041 372, siège social : 1, place des Marseillais - 94220 Charenton-le-Pont) et d'être titulaire d'un compte bancaire SG/BFM ouvert à Société Générale (S.A. au capital de 1 006 489 617,50 €, RCS Paris 552 120 222, intermédiaires en assurances, ORIAS n° 07 022 493, siège social : 29, boulevard Haussmann - 75009 Paris) avec domiciliation de salaire souhaitée. Délai légal de rétractation de 14 jours. Voir conditions en agence Société Générale **(2)** Contrat d'assurance Groupe DIT - Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie et Incapacité Totale de Travail, souscrit par la BFM, intermédiaire en assurances auprès de CNP Assurances et de MFPrévoyance, SA régies par le Code des Assurances et présenté par Société Générale, en sa qualité d'intermédiaire en assurances. Une assurance DIT est obligatoire pour tout prêt d'un montant supérieur à 10 000 € au-delà de 36 mois (différé d'amortissement inclus). Elle est facultative mais conseillée dans les autres cas. Tarif standard d'assurance donné à titre indicatif pouvant évoluer et hors surprime éventuelle.

En savoir **plus...**

Rencontrons-nous :
un conseiller BFM vous accueille dans chaque agence Société Générale.

Contactez-nous du lundi au samedi de 9h à 18h :
0 821 222 500 écofil
(0,118 € TTC/min depuis un fixe en France métropolitaine)

www.mesprojetsBFM.com

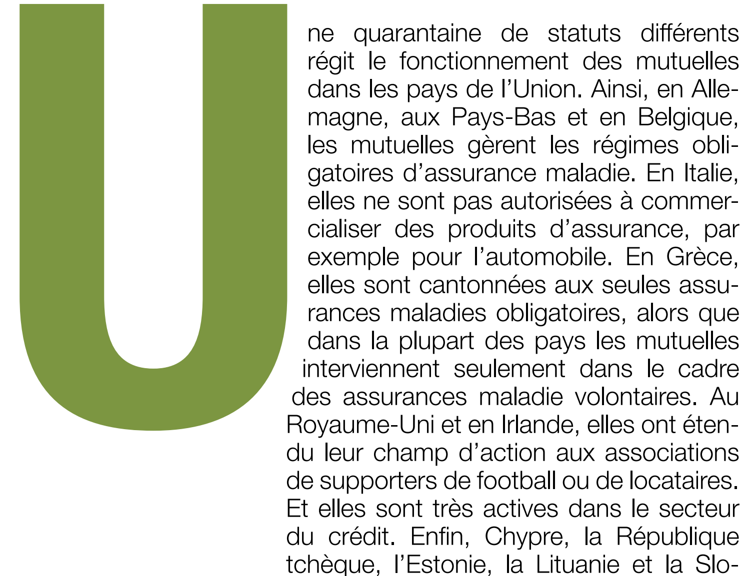
BFM, partenaire du groupe Société Générale

Découvrez également la BFM sur www.**bfm.fr**



PROFESSION BANQUIER
VOCATION SOLIDARITÉ

Les mutuelles en attente d'un statut européen



On en parle depuis plusieurs décennies et on l'attend toujours. La création d'un statut de mutuelle européenne (SME) permettrait pourtant aux mutuelles de se développer sur le marché européen en s'appuyant sur un cadre juridique adapté à leurs spécificités. Une question d'équité dans la concurrence avec les assureurs.

Une quarantaine de statuts différents régit le fonctionnement des mutuelles dans les pays de l'Union. Ainsi, en Allemagne, aux Pays-Bas et en Belgique, les mutuelles gèrent les régimes obligatoires d'assurance maladie. En Italie, elles ne sont pas autorisées à commercialiser des produits d'assurance, par exemple pour l'automobile. En Grèce, elles sont cantonnées aux seules assurances maladies obligatoires, alors que dans la plupart des pays les mutuelles interviennent seulement dans le cadre des assurances maladie volontaires. Au Royaume-Uni et en Irlande, elles ont étendu leur champ d'action aux associations de supporters de football ou de locataires. Et elles sont très actives dans le secteur du crédit. Enfin, Chypre, la République tchèque, l'Estonie, la Lituanie et la Slovaquie n'ont pas de mutuelles. Mettre tous ces pays d'accord sur un statut unique n'est pas évident.

DES POINTS COMMUNS ESSENTIELS

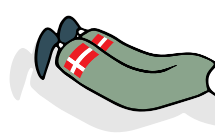
Pourtant, malgré cette diversité, la Mutualité française rappelle que 95 % de ces statuts convergent sur cinq critères communs de gouvernance : les mutuelles sont des organismes privés indépendants, regroupent des personnes physiques ou morales, sont gouvernées selon le principe démocratique un homme/une voix, appliquent la solidarité entre leurs membres sans distinction entre bons et mauvais risques ; enfin, en cas de résultats excédentaires, les bénéfices sont utilisés au profit de leurs membres.
Ces convergences semblent constituer une base solide pour créer un SME.
D'autant que les mutuelles ont besoin de se développer en dehors de leurs fron-



SME : une longue histoire

Voilà 30 ans que l'on parle d'un statut de mutuelle européenne. En 1993, une première tentative s'est perdue dans les méandres de la Commission européenne, qui l'a officiellement abandonnée en 2006, prétextant que son intérêt n'était pas démontré. Pas découragés, les mutualistes européens ont rédigé un nouveau projet en 2007. Sans résultat. Enfin, le 16 janvier 2014, le vice-président de la Commission européenne Antonio Tajani crée la surprise en ouvrant à Strasbourg la conférence sur l'entrepreneuriat social. Avec le commissaire Michel Barnier, il annonce le lancement d'une initiative législative en vue de l'adoption d'un statut de mutuelle européenne (SME). Mais depuis, on attend encore la publication de l'étude d'impact, pourtant remise à la Commission en janvier dernier (lire l'interview de Pervenche Berès).





tières nationales. Elles s'y essayent, faute de mieux, avec les moyens du bord que sont la société anonyme, la libre prestation de services et la coopérative, forme juridique la plus proche de la mutuelle. Exemples : la mutuelle italienne Cesare Pozzo et Harmonie Mutuelle ont fondé la première société coopérative dans le domaine de la protection santé. Le groupe coopératif d'assurance belge P&V a repris la filiale du groupe hollandais ING en Belgique pour intégrer ses activités au sein de Vivium SA. La société est détenue à 67 % par P&V, le reste du capital se répartissant entre la compagnie d'assurances italienne Unipol, la MACIF et la MAIF. Autre exemple, celui de la collaboration engagée en 2011 entre la MGEN et la mutuelle belge Solidaris Mutualité. La première a apporté son expertise sur la dépendance tandis que la seconde fournissait la sienne sur l'accompagnement des patients en sortie d'hospitalisation. En outre, une coopération a été entreprise dans les Ardennes pour fournir de part et d'autre de la frontière un même niveau de couverture et d'accès aux soins aux adhérents des deux mutuelles.



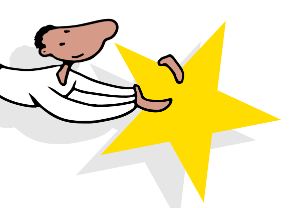
LES MÊMES OBLIGATIONS, MAIS PAS LES MÊMES DROITS

Ces expériences montrent que sans l'adoption d'un SME les mutuelles ne peuvent pas se développer au-delà de leurs territoires nationaux en restant des mutuelles. L'entrée en vigueur d'un statut est aussi une question d'équité. L'Union européenne doit traiter sur un pied d'égalité toutes les formes de société en créant un cadre juridique adapté à leurs spécificités. Or, la mutualité, qui emploie 350 000 personnes en Europe et fournit des services d'assurance à plus de 150 millions habitants, voit ses organismes pénalisés. Cette entrave au développement international des mutuelles est, comme le souligne la Mutualité française, de nature à les affaiblir. C'est le cas avec l'obligation de se conformer au cadre prudentiel Solvabilité 2, conçu pour les entreprises d'assurances, à but lucratif et non pour les mutuelles. Elles ne disposent pas des mêmes droits pour élargir leur base de sociétaires (ou clients) au-delà des frontières et procéder à des opérations de réassurance et de gestions d'actifs.



Les mutuelles plus fiables en période de crise

Dans les États de l'Union européenne, les assurances mutuelles et coopératives détenaient en 2012 une part de marché de 25,9 % de l'assurance-vie et de 34,7 % de l'assurance générale. Mais, surtout, la crise survenue en 2008 et la défiance vis-à-vis des grands acteurs du secteur capitalistique semblent avoir dopé leur croissance.
Les mutuelles et coopératives ont enregistré une progression supérieure à celle du marché quatre années sur cinq entre 2007 et 2012. Le total des primes d'assurance perçues par elles s'élevait à 22,1 % du total du secteur en 2007 et à 28,4 % en 2012.



En outre, comme l'indique Fabrice Bouquet, le nouveau secrétaire général de la MGET, « *les deux tiers du droit de la santé sont d'origine européenne, ce qui rend indispensable la reconnaissance de nos spécificités et de nos finalités non lucratives* ». Il en va aussi de l'intérêt des citoyens européens. Dans tous les pays où les mutuelles sont fortes, les prix sont plus bas. Raison de plus pour la Mutualité française de s'engager à renouveler « *les actions de lobbying auprès de la nouvelle Commission afin que celle-ci inscrive ce sujet à son agenda de travail* ». La mission s'annonce ardue.

« L'absence de statut crée une concurrence déloyale. »

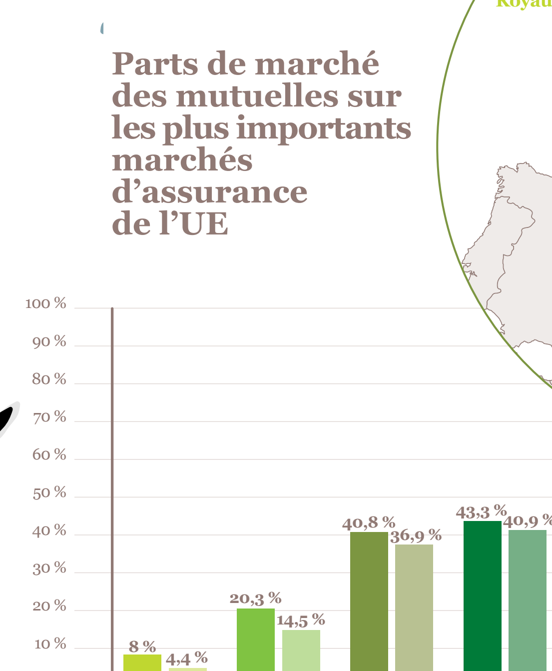
Membre de la commission de l'Emploi et des Affaires sociales du Parlement européen, l'eurodéputée Pervenche Berès milite pour la création d'un statut de mutuelle européenne.

À quoi servirait un statut de mutuelle européenne ?
Actuellement, les mutuelles sont obligées de bricoler pour se développer en dehors de leur territoire national. Elles doivent souvent en passer par le statut de société anonyme, très éloigné de leurs caractéristiques mutualistes. Si une mutuelle doit perdre son âme pour assurer sa croissance, je pense que nous sommes à côté de l'objectif, en tout cas tel que je le conçois. Un statut spécifique leur permettrait aussi de mieux contribuer à la réussite des objectifs de la stratégie Europe 2020, axée sur l'emploi et le développement durable.

Quelles autres conséquences voyez-vous à l'absence de statut ?
D'une certaine manière, l'absence de statut crée une concurrence déloyale entre les systèmes mutualistes et les compagnies d'assurances, non seulement pour se développer sur leurs différents marchés, mais aussi en amont lors de l'élaboration des règlements européens. Tant que les mutuelles n'ont pas d'existence juridique reconnue, leurs spécificités ne peuvent pas être prises en compte. Et une fois que les lois sont votées, nous avons toutes les peines du monde à corriger le tir si elles portent préjudice à la mutualité, comme c'est le cas de Solvabilité 2.

Avez-vous des informations sur l'étude d'impact commandée par la Commission ?
Elle n'a pas encore été publiée mais, d'après ce que j'en sais, la grande majorité des experts consultés se sont déclarés en faveur de la création d'un SME. Comme cela ne vous a pas échappé, j'y suis moi-même très favorable.

Parts de marché des mutuelles sur les plus importants marchés d'assurance de l'UE



Sources : Fédération internationale des coopératives et mutuelles d'assurance (ICMIF) et Association des assureurs mutuels et coopératifs en Europe (AMICE).

Pour des objets qui du

Comment agir contre l'obsolescence programmée et la surconsommation ? Des solutions existent pour prolonger la durée de vie de nos produits. Mode d'emploi pour un équipement durable.

LA QUALITÉ PRIME

La course au bas coût se fait souvent au détriment de la solidité. C'est le cas pour les produits textiles, aussi bien que pour l'électroménager. Sur le long terme, un appareil plus cher à l'achat – mais de qualité – sera souvent plus rentable. Avant d'acheter, renseignez-vous sur les conditions de fabrication de l'appareil, ses pannes récurrentes, sa facilité de réparation, la disponibilité des pièces détachées. Choisissez des produits dont la garantie initiale est longue. Pour vous aider dans votre choix, consultez par exemple les sites **www.garantie5ans.com** et **www.produitsdurables.fr**. Sachez que le label "Ange bleu" est le seul à prendre en compte la durée de vie des produits qu'il certifie. Enfin, ne succombez pas à l'"obsolescence esthétique" qui incite à renouveler tous les ans son smartphone ou sa tablette pour s'équiper du nouveau modèle relooké !



TOUT EN SIMPLICITÉ

De nombreux appareils comportent aujourd'hui une motorisation électrique ou un affichage digital : four qui donne l'heure, éclairage dans le tambour du sèche-linge, autocuiseur avec minuteur "intelligent"… Cette gadgétisation souvent inutile rend les appareils plus vulnérables aux pannes et plus difficilement réparables. Posez-vous la question avant d'acheter : ai-je vraiment besoin d'un appareil sophistiqué alors que je n'en ai qu'une utilisation occasionnelle ? Toutes les options sont-elles indispensables ? En revanche, bien entretenir ses appareils (détartrer la machine à café, décrasser les joints de porte du lave-linge…) allonge leur durée de vie et garantit leur bon fonctionnement.

EN PANNE ? RÉPAREZ !

Avant de le remplacer, essayez toujours de réparer un appareil en panne. Faites appel au service après-vente si l'appareil est encore sous garantie ou à un artisan réparateur proche de chez vous. Sur Internet, des solutions sont proposées. Des sites vous conseillent pour réparer vous-mêmes vos appareils (**www.commentreparer.com**), vendent des pièces détachées et des kits de réparation (**www.sosav.fr**, **www.ifixit.com**), listent les réparateurs ou proposent de vous former à la réparation (**www.repar-tout.com**, **www.mesdepanneurs.fr**). Se multiplient également partout en France des "Repair cafés" (**repaircafe.org**) : ils réunissent des bricoleurs bénévoles qui vous aident à réparer vos appareils en panne.

rent

N'ACHETEZ PAS L'OBJET, LOUEZ SON USAGE !

Remplacez l'achat par la location ou le leasing* ! Bien connue pour l'automobile, cette formule s'applique désormais aux appareils électroménagers (lave-linge, four, réfrigérateur…), d'image et son (téléviseur, chaîne hi-fi…), multimédias (smartphone, PC…), ainsi qu'aux équipements de la maison (lit, cuisine…).

Selon les produits, le loyer mensuel comprend la livraison, la mise en service, les conseils, le SAV. Rendez-vous sur les sites de Lokéo (filiale du groupe Boulanger, **www.lokeo.fr**) ou d'Uz'it (service lancé par Intermarché, **www.uzit.eu**). La location d'objets entre particuliers ou professionnels entre également doucement dans les mœurs…

Pour des appareils dont vous n'avez besoin que ponctuellement (du service à raclette à la scie à onglet), rendez-vous sur des sites comme Zilok (**fr.zilok.com**) ou E-loue (**www.e-loue.com**).

* Location longue durée avec option d'achat.

L'INNOVATION EN MARCHE

— **Les Fabs Lab** ("laboratoires de fabrication") sont des boutiques ateliers où l'on peut venir fabriquer une pièce de rechange qui n'est plus disponible grâce à une imprimante 3D ou une découpeuse laser… (**fablab.fr**, **lille-makers.org**).

— Inventée en 2009 par une designer irlandaise, **la pâte Sugru** est une sorte de mastic qui répare presque tout. Elle se travaille comme de la pâte à modeler, sèche en 24 heures, adhère à toutes les surfaces, résiste à l'eau et à la chaleur. Pour voir ses multiples applications : **sugru.com**

— Voilà un projet qui pourrait révolutionner le monde des *smartphones*. Son nom : **le Phonebloks** (**www.phonebloks.com**). Ce téléphone portable, imaginé par un designer néerlandais, est entièrement modulable et personnalisable (sur le principe des Lego). Les "blocs" (composants) se changent un à un, sans que l'on ait besoin de jeter l'ensemble.



Rubrique : **MGET Mag**
— L'obsolescence programmée : un mal nécessaire ?
— Les avancées de la dernière loi consommation
— Le Repair Café

Pour en savoir +

- (Re)voir le documentaire *Prêt à jeter* diffusé sur Arte en 2011.
- Écouter l'émission *Service Public* du 12 octobre 2012, "Acheter à jeter – l'obsolescence programmée", sur le site de France Inter.
- Des alternatives pour mieux consommer, proposées dans la campagne des Amis de la Terre : **www.produitspourlavie.org**



Maladies hivernales :

Salves d'éternuements, gorge douloureuse... Pas de doute, l'hiver est là ! Rhumes en tous genres[1] et saison hivernale semblent inséparables, ce que confirment les épidémiologistes. Mais au fait : pourquoi attrape-t-on plus de rhumes quand il fait froid ?

Les infections respiratoires sont favorisées par les températures rigoureuses de l'hiver. Lorsqu'il s'agit de laryngite, sinusite ou angine, le risque pour la santé est limité. En revanche, les conséquences peuvent être plus graves avec les pneumonies et la grippe. À l'origine de ces pathologies contagieuses, un virus le plus souvent, qui provoque fièvre, douleurs et grande fatigue. Pourquoi notre corps résiste-t-il moins bien aux assauts des virus et bactéries lorsque les températures chutent ?

pas de fatalité





LE FROID AFFAIBLIT NOTRE IMMUNITÉ

« Tout simplement parce que le froid a un effet direct sur l'intégrité et le fonctionnement habituel de notre corps, explique Alain Berthelot, professeur émérite de physiologie. *En hiver, la muqueuse respiratoire qui tapisse le nez est agressée par l'air froid extérieur et l'air sec de nos maisons : elle est plus vulnérable aux virus et bactéries de l'environnement. »*

Le froid perturbe également le fonctionnement habituel des cils qui tapissent les bronches : *« Ces cils microscopiques sont recouverts de mucus et leur vibration permet de faire remonter, comme un tapis roulant, les poussières et les agents infectieux qui ont pu arriver jusque-là. Avec le froid, les cils fonctionnent moins bien. »*

Mais le froid n'est-il pas aussi l'ennemi des microbes ? Une idée reçue fausse, car le froid n'est pas un réel danger pour les bactéries et virus. Il les pousse seulement à passer en mode "hibernation", fonctionnement ralenti qui se réactive une fois installé chez un hôte à 37 °C… Rappelons aussi que durant l'hiver, l'ensoleillement diminue : les virus sont moins exposés aux rayons ultraviolets qui les détruisent habituellement. En bref, moins de soleil et plus de froid : c'est le cocktail idéal pour augmenter le potentiel contagieux des virus. D'où la flambée hivernale de gastro-entérites ou de grippes.

LE FROID, PERTURBATEUR CARDIO-VASCULAIRE

Le froid ne pénalise pas que les défenses immunitaires de notre corps, mais aussi notre système cardio-vasculaire ! Comme l'explique le Pr. Berthelot, *« lorsque le froid est trop intense, on assiste à une vasoconstriction des vaisseaux superficiels, au niveau de la peau. Le but : limiter les pertes de chaleur et favoriser l'irrigation des organes profonds. Si cela ne suffit pas, le système nerveux déclenche un frisson, mouvement incontrôlable des muscles squelettiques qui, produisant de la chaleur, aide le corps à se réchauffer. »*



Mais lorsque le froid est très intense, le spasme des vaisseaux peut provoquer la rupture de plaques d'athérome, ces dépôts de cholestérol dans les vaisseaux sanguins (l'hypercholestérolémie touchant surtout les hommes de plus de 50 ans). Le risque : l'obstruction des artères, puis l'infarctus du myocarde. Selon une étude menée à l'hôpital d'Anvers en 2013, une baisse de température de 10 % augmente de 7 % le risque d'infarctus. En parallèle, la viscosité du sang augmente lorsque la température ambiante descend en dessous de 10 °C. Le risque : la formation de caillots (ou thrombose) menant à l'accident vasculaire cérébral (AVC).



PRIORITÉ À LA PRÉVENTION ACTIVE

Face au froid, nous pouvons cependant limiter les risques et stimuler nos défenses



Côté plantes

Au rayon phytothérapie, on trouve des plantes stimulant le système immunitaire. L'incontournable est l'échinacée. Comme l'explique le Dr Jean-Michel Morel*, médecin phytothérapeute, *« cette plante agit de manière coordonnée sur plusieurs facteurs de l'immunité : elle a une activité antivirale, stimule les macrophages, notre première barrière défensive, et augmente le nombre de lymphocytes B ».* Bref, son mécanisme d'action est établi et explique sa remarquable fiabilité. On trouve cette plante sous forme de gélules de poudre ou sous forme liquide (appelée EPS). Pour stimuler l'immunité des enfants, le Dr Jean-Michel Morel conseille plutôt des produits préparés à partir d'extraits de bourgeons de cassis et d'églantier. Ces gouttes au goût peu affirmé et faiblement dosées en alcool sont faciles à glisser dans un jus de fruit, dès le début de la saison hivernale.

* Le Dr Jean-Michel Morel est notamment l'auteur du *Traité pratique de phytothérapie* aux éditions Grancher.



Hiver et mortalité

L'Institut de veille sanitaire (InVS) souligne dans son rapport d'investigation "Froid et santé" que *« la mortalité augmente aussi de manière quasi linéaire à mesure que la température diminue »*. Ainsi, la vague de grand froid qui a frappé la France en 1985 a-t-elle provoqué une surmortalité de 13 % par rapport à un hiver habituel, liée notamment aux pneumonies, dont le nombre avait augmenté de 208 % !

www.invs.sante.fr
(Dossiers thématiques)

immunitaires. Dormir suffisamment, ne pas surcharger son organisme avec des aliments lourds à digérer, profiter au maximum des rayons du soleil, se couvrir les extrémités en cas de températures extrêmes… autant de règles pour ne pas sursolliciter le corps et la pompe cardiaque.

Et pour limiter les épisodes de maladie, la priorité reste… le lavage des mains ! Efficace : le savon et l'eau chaude ne tuent pas tous les microbes, mais agissent mécaniquement pour les décoller de la peau… et les faire disparaître dans le siphon. « *En arrivant à la maison, avant de faire la cuisine ou de manger, en sortant des toilettes et après avoir éternué : il n'y a pas de meilleure prévention,* insiste le Dr Emmanuel, médecin généraliste dans le Territoire de Belfort. *Par contre, il faut consacrer au moins 20 secondes à faire mousser le savon et ne pas oublier les ongles*[2]. » Une approche complémentaire consiste à porter un masque de chirurgien lorsqu'on est malade.

« Les jeunes parents sont généralement les plus réceptifs à cette préconisation : c'est un moyen facile de limiter la transmission des bronchiolites notamment. »

S'AIDER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

L'autre incontournable, à l'automne, est le recours aux compléments alimentaires. Cependant, leur efficacité est moins homogène. Certes, faire le plein de vitamines et minéraux fournira au corps les ressources nécessaires à son fonctionnement optimal. Mais la plupart des Français ne souffrent pas de carences importantes : ces comprimés n'auront d'intérêt que si votre alimentation n'est pas très riche en légumes et fruits frais… Cela dit, certains micronutriments méritent tout de même notre attention, notamment durant la période hivernale. D'abord la vitamine D. D'après une étude de 2008[3], notre sensibilité à la grippe et aux infections respiratoires est d'autant plus grande que nous manquons de cette vitamine, produite naturellement par le corps sous l'effet des rayons UV du soleil. Pour compenser le faible ensoleillement hivernal, on peut se supplémenter en vitamine D, disponible sous forme d'ampoules unitaires (une ampoule pour l'hiver). Le fer est également à surveiller : cette carence provoque fatigue et fragilité immunitaire. Dans ce cas, un avis médical sera nécessaire avant de se supplémenter.

Évoquons aussi les complexes vitaminiques qui donnent souvent une sensation de regain d'énergie. Au-delà de la compensation d'une éventuelle carence, cela s'explique aussi par la présence, de plus en plus courante, dans ces produits d'extraits de plantes (guarana, thé vert…), dont le principe actif n'est autre que… la caféine ! Cependant, attention au leurre : elle n'efface pas la fatigue, mais juste son ressenti.

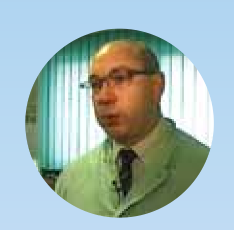
1. Le terme générique de "rhume" désigne l'ensemble des pathologies de la sphère ORL.
2. Les solutions hydroalcooliques ne doivent être utilisées qu'occasionnellement car elles perturbent la flore cutanée sur le long terme. En outre, attention aux versions parfumées (fruits…) : de nombreux accidents mettant en cause de jeunes enfants les ayant ingurgitées ont été rapportés.
3. *On the epidemiology of influenza*, Cannell JJ, Zasloff M, Garland CF, Scragg R, Giovannucci E, 2008.



Pour en savoir +

- L'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) propose des documents pour comprendre et agir face aux virus saisonniers de l'hiver : **www.inpes.sante.fr** rubrique Espaces thématiques puis Maladies infectieuses.
- Pour les enfants (en primaire et collège) : le site **e-bug** permet d'en apprendre plus sur les microbes grâce à des jeux et des quizz : **www.e-bug.eu** (choisir la langue en bas de page).
- Sur le site du réseau Sentinelles, vous pouvez consulter la carte (mise à jour chaque semaine) du nombre de cas de grippe, de diarrhée aiguë (gastro-entérite) et de varicelle en France : **websenti.u707.jussieu.fr/sentiweb**

Le froid : un allié thérapeutique



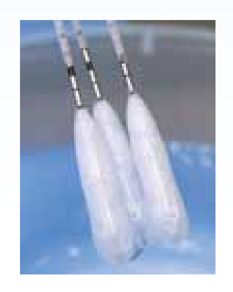
Contre toute attente, le froid peut aussi se révéler un allié de choix pour les médecins, de l'application externe au ciblage de cellules indésirables.

Les bains en eau froide appréciés par les habitants du Grand Nord ont démontré leur intérêt pour améliorer l'hypertension, les troubles de l'humeur et la fatigue. Sous nos latitudes, on est moins téméraire ! Nous utilisons plutôt le froid en applications locales pour les bobos du quotidien. Comment cela fonctionne-t-il ?
« Le froid provoque, entre autres, une vasoconstriction des veines, ce qui va diminuer le gonflement articulaire et limiter la formation d'un œdème. Il inhibe également la douleur », explique le Dr Marc Rozenblat, médecin du sport et spécialiste de la cryothérapie (thérapie par le froid). Refroidir une zone traumatisée est un bon réflexe, encore faut-il le faire efficacement. À la maison, la solution la plus simple est d'appliquer une poche de gel conservée au congélateur et insérée dans une pochette en tissu avant tout contact avec la peau. Les *sprays* de froid, courants dans les trousses de secours des clubs sportifs doivent être *« utilisés avec prudence, à cause du risque de brûlures cutanées »*, prévient le médecin. On touche alors du doigt l'ambivalence du “froid médical” : capable du meilleur (il soulage les traumatismes) comme du pire (il peut détruire les cellules à son contact).

PLUS FROID ENCORE

L'utilisation la plus médiatisée du froid médical est certainement la Cryothérapie Corps Entier (CCE). Elle consiste à placer le patient dans une salle à – 110 °C durant 2 à 4 minutes, en sous-vêtements et les extrémités protégées des engelures.
Cette technique est surtout utilisée par les sportifs professionnels : provoquant un choc thermique général, elle permet aux organes internes d'être mieux irrigués etde mieux éliminer leurs déchets. Ainsi la récupération physique est-elle facilitée, les douleurs atténuées et les lésions plus rapidement soignées.
Plus accessible, la neurocryostimulation cible, elle, une zone précise à traiter : le froid, sous forme de gaz carbonique à – 78 °C, est dispensé par une sorte de pistolet. Pratiquée quotidiennement par le Dr Rozenblat à son cabinet, cette technique utilise les propriétés anti-inflammatoires du froid pour soigner entorses et lésions de tendon aigües… mais aussi traiter l'arthrose et des douleurs chroniques.
« Le gaz atteint la peau à une température de – 10 °C, ce qui induit une réponse immédiate du système nerveux local et central. L'accélération du drainage permet une bonne élimination des déchets liés au traumatisme et une meilleure cicatrisation des lésions, qu'elles touchent les tendons, les muscles, les os…, explique-il. *Cette technique est également utile après une séance d'ostéopathie, en accompagnement de manipulations rachidiennes ou d'articulations des membres. »*





Chirurgie par le froid

Le froid peut détruire nos cellules (riches en eau) en les faisant éclater, comme des bouteilles pleines explosent au congélateur ! Par cet effet “tueur de cellules”, les chirurgiens parviennent à éradiquer de petites tumeurs, notamment dans le cancer du rein. Exposée à – 100 °C, la tumeur devient une petite boule de glace, qui sera ensuite nettoyée par l'organisme. Cette cryothérapie interne est également utilisée en cardiologie, pour éliminer des cellules perturbatrices responsables de troubles du rythme cardiaque. Intérêt particulier de cette technique : les cellules saines voisines des cellules ciblées ne sont pas endommagées par le traitement.

Solidaritel, la réponse au problème…

Connaissez-vous Solidaritel ? Ce service est inclus dans votre cotisation d'adhérent MGET. Pour faire face à une situation imprévue, accomplir certaines démarches administratives ou trouver de l'aide, composez le 01 49 93 72 58. Une équipe vous répond 24 h sur 24.

Les prestations proposées par Solidaritel sont mises en œuvre par Mondial Assistance France. En tant qu'adhérent de la MGET, vous bénéficiez de deux types de prestations avec Solidaritel :

INFORMATION, CONSEIL ET ORIENTATION

On a parfois le sentiment d'être très informé, voire surinformé. Et pourtant, quand une question d'ordre médical se pose, on n'a pas toujours la réponse, pas toujours un médecin sous la main. *« Quand dois-je refaire mes vaccins ? Comment mieux équilibrer mes repas ? Où puis-je trouver une consultation pour arrêter le tabac ? Faut-il être à jeun pour passer tel ou tel examen ? Quels sont les risques d'interactions médicamenteuses avec certains produits ou aliments ? Etc. »*
En appelant Solidaritel, vous êtes en contact avec une équipe de professionnels qui répond à toutes vos questions d'ordre médical, mais aussi à vos interrogations en matière sociale : retraite, handicap, chômage, prestations familiales... Pour ne pas rester avec une interrogation ou un doute sur vos droits, appelez Solidaritel.



UNE ASSISTANCE DE TOUS LES JOURS*

Ce n'est jamais le bon moment quand survient une maladie, un accident ou un décès. Les conseillers de Solidaritel vous aident et vous guident en toute confidentialité :

— **en cas d'accident ou de maladie subite à votre domicile :** ils vous aident à rechercher un médecin de garde, à organiser le transport à l'hôpital en ambulance, à acheminer des médicaments prescrits ou prendre en charge des cours à domicile pour votre enfant immobilisé plus de 15 jours consécutifs ;

— **en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation au domicile pour une durée supérieure ou égale à 10 jours :** vous bénéficiez de la garde ou du transfert des enfants de moins de 15 ans ou des personnes dépendantes habitant sous le même toit que vous pendant 2 jours consécutifs, mais aussi de la garde des animaux familiers (chiens, chats) dans la limite de 30 jours, d'une aide à domicile, de la prise en charge de la location d'un téléviseur à l'hôpital (à partir du 5e jour de location et dans la limite de 153 €) ;

— **en cas d'accident ou de maladie à l'étranger :** vous bénéficiez de la prise en charge et de l'avance de frais médicaux dans la limite de 7 653 € ;

— **en cas de décès :** vous bénéficiez de la garde ou du transfert des enfants de moins de 15 ans, d'une aide aux démarches administratives, de l'organisation des obsèques.

* Interventions soumises à conditions.

Pour bénéficier des services Solidaritel, composez le 01 49 93 72 58

Les services d'information médicale assurent une permanence 24 h sur 24, 7 jours sur 7.
Les services d'information et de conseil sont joignables du lundi au vendredi de 9 h à 20 h et le samedi de 9 h à 18 h, hors jours fériés.

Le parrainage : c'est gagnant-gagnant



Avez-vous déjà pensé à parrainer un ami ou un proche ? Des milliers d'adhérents de la MGET l'ont déjà fait. C'est facile et tout le monde y gagne. Pourquoi pas vous ?

Le parrainage est un échange gagnant-gagnant entre la mutuelle et ses adhérents. Satisfait de votre mutuelle, vous la conseillez à des proches qui recherchent une bonne mutuelle. Pour vous remercier d'avoir contribué à la faire connaître, la MGET vous remet un chèque. Tous les adhérents de la MGET, quel que soit leur contrat, peuvent parrainer un tiers[1]. Chacun y gagne : l'adhérent, le filleul, la mutuelle, ainsi qu'un partenaire œuvrant pour le développement durable[2].

PARRAINAGE, MODE D'EMPLOI

On peut effectuer un parrainage de plusieurs manières. Le plus simple est de le faire sur le site **www.mget.fr** rubrique Parrainage (en page d'accueil). Mais on peut aussi faire la démarche par téléphone auprès de sa section locale. Des formulaires de parrainage sont également à la disposition des adhérents dans la section. Le conseiller adhérents se chargera pour le parrain de prendre en compte la recommandation.

Une fois la proposition soumise, un e-mail est automatiquement envoyé à la personne recommandée. Celle-ci peut alors faire une demande de devis. À l'issue de cette demande, si la personne adhère, le parrainage se concrétise. Dans le mois qui suit, le parrain reçoit un e-mail pour l'avertir que son filleul vient d'adhérer.

Quels sont les avantages de ce parrainage ? « *Le nouvel adhérent bénéficie de trois mois de cotisation offerts*[3], rappelle Marc Gouyon, vice-président général de la MGET et pilote politique du programme parrainage. *Le parrain, lui, reçoit un chèque de 50 €*[4]. *En outre, la MGET reverse 20 € à l'un des organismes participant au développement durable qu'elle a retenus. C'est une action qui a du sens.* » Et c'est aussi un nouvel adhérent qui a la chance d'être protégé par une bonne mutuelle !

1. Un membre participant peut parrainer jusqu'à 10 filleuls par an.
2. Parmi les organismes retenus par la MGET.
3. Pour l'adhésion d'un nouveau membre participant aux offres MOI, RSP, RSP MGET-MGEN. Offre soumise à conditions.
4. Offre soumise à conditions.

Comment parrainer ?

- Remplissez le formulaire en ligne sur **www.mget.fr/parrainage**
- Votre proche reçoit votre recommandation par e-mail et effectue une demande de devis.
- Votre proche adhère : il bénéficie de 3 mois de cotisations offerts[3]. Vous recevez un chèque de 50 €[4]. La MGET reverse 20 € à l'organisme de votre choix[2].



Et ça marche !

En 2013, **1 473 adhérents** ont recommandé la MGET à **1 686 personnes**. À la suite de ce parrainage, **1 239 personnes ont adhéré à la MGET.** De son côté, la mutuelle a reversé **24 780 €** aux trois structures œuvrant pour l'environnement alors partenaires : **Conservatoire du littoral, Réseau Cocagne** et **Terre d'abeilles.**

Aide sociale, mode d'emploi

Comment solliciter une aide auprès de MGET Action solidaire ? Pour le savoir, nous avons suivi un adhérent de la MGET dans sa démarche, depuis la demande jusqu'à l'accord.

Nous l'appellerons Yves. 55 ans, marié, un enfant, adhérent MGET d'une section du centre de la France, il sort d'un rendez-vous chez l'audio-prothésiste. Ses problèmes auditifs s'accentuent depuis quelque temps et il a besoin de s'équiper en prothèses auditives, un équipement onéreux et mal remboursé par la Sécurité sociale. *« Le devis est de l'ordre de 2 000 € par oreille,* précise-t-il. *La Sécu va me rembourser 239 € et ma mutuelle 1 078 €. Soit un total maximum de 1 317 €. »* Au final, Yves devra régler 2 500 € de sa poche. Difficile pour lui en ce moment. *« Mon espoir est de pouvoir obtenir une aide auprès de la MGET. »*





DEMANDE AU NIVEAU LOCAL

La demande passe obligatoirement par sa section locale. Yves remplit un formulaire d'aide auprès de la conseillère adhérent. Pour permettre d'apprécier sa situation, il fournit ses justificatifs de ressources : salaires du ménage, allocations familiales, rentes, etc. Il doit pointer aussi l'ensemble de ses dépenses fixes : loyer, électricité, téléphone, assurance auto, etc. Et fournir le devis de l'audioprothésiste. Ces éléments permettront d'établir le montant du reste à vivre par personne et par jour[1].

Après consultation de la commission d'action sociale de la section, le président valide la demande. Si cette demande est modique, elle peut être accordée par la section sur sa propre dotation. Pour une aide plus importante, comme c'est le cas pour Yves, le président donne son avis et transmet la demande au siège de la MGET.

50 DOSSIERS PAR COMMISSION NATIONALE

Au Kremlin-Bicêtre, la demande arrive sur les bureaux des gestionnaires de l'action sociale. *« Des commissions sont régulièrement organisées afin de statuer sur les demandes qui nous parviennent,* précise Didier Delabre, vice-président délégué de MGET Action solidaire. *Nous organisons chaque mois deux à trois commissions, auxquelles j'assiste, ainsi que des administrateurs de la MGET Action solidaire. Nous pouvons examiner jusqu'à 50 dossiers par commission. »*

Quels sont les critères pris en compte ? *« La situation financière de l'adhérent bien sûr,* précise Didier Delabre, *à partir du critère de reste à vivre par personne et par jour. Toutefois, un adhérent avec un revenu correct peut aussi se trouver dans une vraie difficulté à la suite d'importants frais de santé, parfois de plusieurs dizaines de milliers d'euros. »*

Y a-t-il beaucoup de dossiers refusés ? *« Environ 10 %, mais pour l'essentiel ce sont des dossiers qui auraient dû être traités dans les sections et qui y retournent. D'autres peuvent être retoqués parce que le motif d'aide ne relève pas de l'aide sociale ou qu'il y a d'autres recours possibles. »*

Yves a reçu l'accord environ un mois après la demande : *« C'est la section qui a été avertie par e-mail de la décision et qui m'a ensuite contacté. J'ai envoyé ma facture et reçu tout de suite après le règlement de l'aide par virement[2]. »* Yves peut ainsi bénéficier de cet équipement indispensable avec un reste à charge très réduit.

1. Mode de calcul : [total ressources du ménage – total charges fixes mensuelles] / nombre de personnes du foyer / 30 (jours).
Exemple : une famille de 4 personnes qui gagne 3 500 € (deux salaires net) avec 2 000 € de charges fixes = 3 500 € – 2 000 € / 30 / 4 = 12,5 € de reste à vivre par personne et par jour.
2. La somme peut être aussi réglée directement au professionnel de santé.

Répartition des dossiers par demandes

À la date du 10 septembre 2014, la commission nationale avait géré **646 dossiers**, dont :

— dentaire : **113**
— auditif : **73**
— optique : **11**
— autres (hospitalisations essentiellement) : **147**
— aide à la cotisation : **128**
— demandes cumulées (dentaire + optique, ou + auditif...) : **121**
— refus : **53**

Montant moyen de l'aide : **880 € par dossier**.

Espace adhérent

Comment accéder à vos remboursements

En un clic, tous les services et prestations de la MGET dans votre espace, avec un identifiant unique.

La MGET vous simplifie la vie ! Désormais, vous pouvez consulter vos remboursements (santé, prévoyance…) depuis votre espace adhérent en seulement quelques clics. Explications.

Sur **www.mget.fr**, vous pouvez accéder à tout moment aux services et prestations de la MGET dans votre espace adhérent. Il vous est notamment possible de suivre en ligne l'état de vos remboursements en cours, que ce soit en matière de santé, de prévoyance ou autres (allocation naissance, par exemple).

En cliquant sur **"Mes remboursements Santé"** dans la rubrique **"Mon dossier adhérent"** vous êtes orienté vers **"Mon compte Santé pratique"**, sans avoir besoin de vous reconnecter. Vous êtes automatiquement identifié ! **Simple, efficace et rapide !**



D'abord, rendez-vous dans **"Mon dossier adhérent"**. Dans la rubrique **"Mes remboursements"**, trois choix s'offrent à vous : **"Mes remboursements Santé"**, **"Mes remboursements Prévoyance"** et **"Mes autres remboursements "**.

Vous souhaitez accéder à vos remboursements santé ?
Alors cliquez sur "Mes remboursements Santé".
Le nouvel écran vous indique que vous quittez l'espace adhérent pour être dirigé vers le site **"Mon compte Santé pratique"**. Pas besoin de vous reconnecter : vous êtes d'emblée reconnu.
Cliquez sur "Poursuivre".
Sur la page **"Mes derniers paiements"**, s'affichent vos remboursements de prestations reçus au cours des trois derniers mois. Y figure le détail de chaque virement (type de prestation, date de versement, montant crédité…).



Vous n'êtes pas encore inscrit ? Alors suivez le guide et rejoignez-nous.

Flashez ce code pour découvrir la visite guidée en vidéo.



Retrouvez nos fiches pratiques :
- Fiche d'inscription
- Fiche de 1re connexion
- Fiche de perte d'identifiants

sur mget.fr rubrique Espace adhérent

Contactez-nous sur **mget.fr** rubrique nous contacter



La montée en p



Florence Hutin Van THuy, psychologue clinicienne.

L'Institut de Recherche en Prévention Santé vient de fêter ses dix ans[1]. Fort de sa notoriété grandissante, il continue d'enrichir son catalogue pour répondre à des demandes plus nombreuses et plus ciblées.

Le 17 septembre, l'IRPS organisait une conférence pour la section 61 de la MGET, intitulée "Déceler et savoir répondre aux arnaques pour les seniors", animée par un consultant de l'IRPS et un représentant de l'*UFC Que Choisir*. Un nouveau thème au catalogue de l'Institut qui étoffe régulièrement son équipe d'intervenants pour enrichir son offre dans ses domaines de référence : "Bien vieillir", "Santé et travail", "Éducation et promotion de la santé", "Conseil et accompagnement".



Charlotte Maignan, sophrologue.



Christine Dessenne, addictologue.

LE MEILLEUR NIVEAU D'EXPERTISE

« Ce qui fait le succès de l'IRPS ? C'est la pertinence de nos actions, en phase avec les besoins de nos publics, explique Marc Gouyon, vice-président général de la MGET, en charge de la prévention. *C'est aussi la qualité de nos intervenants au meilleur niveau dans leur domaine d'expertise. Nous allons toujours au-delà de la prévention primaire, dans la réflexion et dans l'échange. »*

« Nous portons des connaissances au public, afin qu'il se forge ses propres convictions. Nous ne sommes pas là pour vendre du "médical", ajoute Bernard Cassou, professeur émérite de santé publique et responsable du département "Bien vieillir" de l'IRPS. *D'autres organismes prétendent savoir "ce qui est bon pour vous et vous dire ce que vous devez faire". Pour l'IRPS, l'enjeu, c'est plutôt "Comment pouvez-vous devenir acteur de votre destin à partir de vos connaissances et de votre propre désir, pas uniquement en fonction des bilans santé de la Sécu… ».*

uissance

UNE FORTE DEMANDE SUR LE STRESS

Fort de sa crédibilité, l'IRPS a développé son audience et ses prestations au-delà des services du ministère, auprès des collectivités territoriales et des entreprises privées. Le département Santé et travail, animé par la psychologue clinicienne Florence Hutin Van Thuy, est très sollicité. *« 70 % des actions de l'IRPS portent sur ce domaine, avec une demande forte sur les conférences stress et travail. »* L'équipe s'est étoffée au fil du temps avec de nouveaux intervenants comme par exemple Charlotte Maignan[2], sophrologue.

Qu'est-ce que la sophrologie peut apporter à la prévention des risques psychosociaux ? *« Le principe de la sophrologie, c'est que toute action positive dirigée vers notre corps aura une répercussion positive sur tout l'organisme. On applique des techniques de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation positive pour mobiliser le mental. L'objectif est de rétablir un équilibre intérieur, de faire baisser la pression face à l'accélération des rythmes. »*

Autre sujet sensible : les addictions. Addictologue, Christine Dessenne[3] est spécialisée dans la mise en place de plan de prévention des risques liés aux addictions en milieu professionnel. *« On aborde l'addiction de manière globale, mais l'alcool reste loin devant le premier produit qui pose problème. Il est impliqué dans 15 à 20 % des accidents du travail, positif dans 40 % des accidents mortels de trajet et une cause de baisse de production et de la qualité de l'ambiance dans une équipe. »* Le plan gouvernemental 2013-2017 oblige d'ailleurs les collectivités territoriales à se doter d'un plan de prévention des addictions sur le modèle du privé.

RÉPONDRE AUX DIFFICULTÉS DES AGENTS

« La diversité de nos intervenants et une organisation toujours plus opérationnelle nous permettent de répondre à des demandes de plus en plus nombreuses, reprend Marc Gouyon. *Nous étoffons nos réseaux en fonction des besoins. L'IRPS porte l'image de la MGET, mais c'est aussi un outil au service d'autres mutuelles, comme la MNT et la MGEFI, membres du conseil d'administration de l'IRPS, qui nous ont rejoint respectivement en 2010 et 2013. L'objectif de l'IRPS est de continuer à monter en puissance pour répondre aux difficultés des agents et des salariés d'entreprises, et ceci en dépit de budgets toujours plus serrés. »*



1. Voir *MGET mag* n° 47
2. Sophrologue spécialisée en gestion du stress, elle reçoit également dans son cabinet à Paris.
3. Formatrice en addictologie, notamment auprès de l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie du Nord Pas-de-Calais.

L'IRPS et EMCV

Le programme de prévention en ligne "Et moi ça va ?" (voir pub. p. 2) a été conçu avec les experts de l'IRPS, comme Damien Galtier, diététicien nutritionniste, chargé d'éducation thérapeutique dans un service de diabétologie et intervenant dans le réseau de santé Romdes (Réseau obésité Île-de-France). *« L'IRPS a un vrai rôle à jouer sur les questions de nutrition. De fait, les gens visitent beaucoup la rubrique nutrition sur le site EMCV. »* Le nutritionniste anime également des conférences, comme par exemple celle du 23 septembre, à l'heure du déjeuner, à la cantine du ministère, à l'Arche de la Défense.
Une conférence de "terrain" : *« Les agents amenaient leur plateau, comparaient et évaluaient ce qu'ils mangeaient. On a organisé un quizz. C'est le rôle d'une mutuelle d'être dans la prévention santé, mais sans imposer. »*

Actualité de l'IRPS
Les prochains rendez-vous

Conférences "Sommeil" ou "Nutrition", atelier "Activité physique", conférence "Addictions" ou séminaire de préparation à la retraite : à vos agendas !

Dates	Organisme	Département	Action
21/10/14	CLAS DDT	36	Conférence "Sommeil"
22/10/14	CLAS Dir. Massif central	63	Stage "Réussir sa retraite"
23/10/14	CLAS Dir. NAMO	29	Conférence "Somnolence au volant" et "Alcool"
29/10/14	MGET	50	Conférence "Les secrets de l'équilibre alimentaire"
30/10/14	MGET	12	Stage "Réussir sa retraite"
30/10/14	MGET	87	Stage "Réussir sa retraite"
03/11/14	MGET	69/71	Conférence "Addiction - action expert"
04/11/14	DDT	86	Formation RPS
06/11/14	MGET	59	Stand IRPS, forum de Mons-en-Barœul
07/11/14	MGET	23	Conférence "Prendre soin de sa santé"
12/11/14	CLAS	56	Conférence "Les changements familiaux et leurs conséquences sur le travail"
13/11/14	CLAS DDT	12	Stage "Réussir sa retraite"
18/11/14	MGET	76	Conférence "Sommeil - action expert"
18/11/14	DDT	81	Conférence "Addictions"
18/11/14	CLAS DDTM	27	Journée "Sommeil et bien-être"
18/11/14	DDT	09	Conférence "Nutrition"
18 et 19/11/14	CG	26	Formation "Addictions"
21/11/14	CLAS DREL	87	Conférence "Handicap et travail"
25/11/14	CLAS	63	Conférence "Sommeil"
25/11/14	MGET	69	Conférence "Nutrition - action expert"
27/11/14	VNF	69	Journée "Adolescence"
01/12/14	MGET	21	Conférence "Nutrition - Action expert"
03/12/14	MGET	24	Conférence "Aide aux aidants familiaux"
09/12/14	MGET	59	Conférence "Sommeil - action expert"
11/1214	MGET	83	Conférence "Stress et travail - action expert"
19/12/14	MGET	14	Conférence "Nutrition - action expert"

Du nouveau à la Fondation

Toujours plus présente sur le terrain, la Fondation de la Route s'est dotée en juin dernier de nouveaux outils pour animer ses ateliers de prévention. De quoi renforcer son combat contre l'insécurité routière.

L'alcool et la drogue représentent deux fléaux sur nos routes. Le premier est impliqué dans 20 % des accidents mortels, tandis que le second provoque 230 morts par an. Dans le cadre de ses villages, la Fondation dispose depuis longtemps d'un parcours alcoolémie, permettant aux visiteurs de mesurer les effets de l'alcool sur leur perception visuelle.

UN PARCOURS "DROGUES"

Désormais, elle propose aussi, sur le même principe, un parcours "drogues". « *Les lunettes de simulation de drogues conjuguent différents effets visuels et permettent de simuler l'influence de doses élevées de substances psychoactives* », témoigne Patrice Lafeuille, animateur de la Fondation de la Route. « *Pour beaucoup, consommer du cannabis ne représente pas un danger pour la conduite. Or, tout comme l'alcool, il altère nos capacités : on évalue moins bien les distances, nos réactions sont plus lentes... Les visiteurs s'en rendent pleinement compte dès qu'ils commencent le parcours.* » Rappelons que l'association de cannabis et d'alcool multiplie par 15 le risque d'accident mortel.

NOUVELLE VOITURE TONNEAU

Autre nouveauté : la voiture-tonneau 4 places, qui vient s'ajouter à la voiture-tonneau deux places dont dispose déjà la Fondation. « *Souvent, on se croit mieux protégé à l'arrière du véhicule. La simulation en voiture-tonneau prouve le contraire : le confinement que l'on ressent aux places arrière n'est pas du tout synonyme de sécurité,* poursuit Patrice Lafeuille. *En fait la sensation est impressionnante : les visiteurs prennent alors conscience de l'efficacité de la ceinture de sécurité et de la nécessité de ranger leurs objets personnels (portables, clés, sac à main…), qui peuvent se transformer en projectiles dangereux en cas d'accidents.* »

88

C'est le nombre d'actions menées par la Fondation de la Route entre janvier et septembre 2014.

Dévoilées au mois de juin, lors de la dernière AG de la MGET à Perpignan (66), ces nouveaux outils sont depuis utilisés dans les différentes actions menées par la Fondation à travers la France.



Les prochains rendez-vous de la Fondation

Dates	Organisme	Ville et département	Action
15/10/14	Conseil général 63	Clermont Ferrand (63)	Urgence jeunes
16/10/14	Conseil général 63	Clermont Ferrand (63)	Urgence jeunes
15/10/14	ENAC	Toulouse (31)	Action locale
15/10/14	Ville de Guéret	Guéret (23)	Action locale
16/10/14	MGET	Toulouse (31)	Action locale
16/10/14	Ville de Guéret	Guéret (23)	Action locale
17/10/14	Ville de Guéret	Guéret (23)	Action locale
17/10/14	Commissariat	Béziers (34)	Action locale
18/10/14	SRIAS Franche-Comté	Dannemarie-sur-Crête (25)	Action locale
23/10/14	CLAS DIRNAMO 29	Brest (29)	Action locale
28/10/14	Caisse nationale RSI	Plaine Saint-Denis (93)	Action locale
06/11/14	DREAL	Fort-de-Mons (59)	Action locale
27/11/14	GMF	Auch (32)	Action locale

La 87 cultive sa dynamique

Gestionnaire d'un contrat collectif signé avec le conseil général, attentive à répondre aux besoins des adhérents, faisant appel régulièrement à l'IRPS, la section de la Haute-Vienne imprime sa marque.

Jean Auvert, président de la section.

Membre de la MGET depuis 1984, président de la section 87 depuis 2009, Jean Auvert, 53 ans, est technicien supérieur Développement durable à la DIRCO* (Centre Ouest). *« Je connais la plupart de nos adhérents car j'ai changé plusieurs fois de service. Toutefois, ce sont les conseillères adhérent qui sont en première ligne dans la gestion quotidienne. »*

UN CONTRAT COLLECTIF POUR LE CONSEIL GÉNÉRAL

Pour prendre en charge les dossiers de quelque 2 184 agents, dont 684 adhérents à Complémen'ter, contrat collectif signé récemment avec le conseil général, la section compte deux conseillères adhérent : Marina Moreau Germanaud et Céline Brunet. Cette dernière est venue en renfort pour s'occuper du contrat collectif et assurer également des missions d'appui ponctuelles dans les autres sections du Limousin (Creuse et Corrèze), ainsi qu'en Dordogne.
« Nos adhérents sont issus de toutes les administrations, rappelle Marina Moreau Germanaud : *DREAL, DDT, DIRCO* et le parc. En dépit de la réorganisation des services du ministère, nos adhérents sont restés fidèles. »* Une spécificité : *« Dans notre section sont basés à la fois les sièges de la DREAL, de la DDT et de la DIRCO. Cette dernière couvre quatorze départements. »*
Sur le plan du développement, la section mène des actions ponctuelles sur les sites de la DIRCO, ainsi que des permanences au conseil général. Certes, le recrutement de nouveaux adhérents est plus compliqué qu'avant : *« Les jeunes qui arrivent ont parfois déjà une mutuelle. Ils pensent ne pas avoir besoin de toutes nos garanties. »* Même si l'expérience ultérieure démontre souvent le contraire…

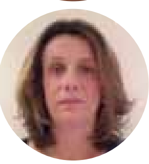
"COLLER" AUX BESOINS DES AGENTS

En liaison avec le comité local d'action sociale (CLAS)), *via* son président Thierry Granet (également vice-président de la section), et l'assistante sociale Laetitia Bariant, les conseillères organisent chaque année deux ou trois actions avec l'Institut de Recherche en Prévention Santé (IRPS). Par ailleurs, et de manière systématique, le CLAS les associe à l'ensemble de son programme d'actions locales. *« La dernière, au mois de juin, était consacrée aux troubles musculosquelettiques,* explique Céline Brunet. *Ces pathologies sont une cause importante d'arrêts de travail. On cherche à faire coïncider nos actions avec les besoins spécifiques des agents. Une action "retraite" est prévue fin octobre. On essaie d'y sensibiliser tous les adhérents futurs retraités... »*
La section enregistre de plus en plus de demandes d'aide de l'Action solidaire. *« Ces aides valorisent notre couverture mutualiste,* rappelle Jean Auvert. *C'est une spécificité de notre mutuelle. »* Partisan de la fusion avec la MGEN, Jean Auvert reconnaît toutefois le bien-fondé de la décision de l'AG de Perpignan de se donner un peu de temps pour consolider le projet : *« Ce délai va nous permettre de finaliser cette fusion dans de bonnes conditions. »*

* Direction régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement / Direction départementale des Territoires / Direction interdépartementale des routes Centre-Ouest.



Marina Moreau Germanaud, conseillère adhérent.



Céline Brunet, conseillère adhérent.



2 184 adhérents dont **684** Complémen'ter

VOS ÉLUS DE LA MGET

Président : **Jean Auvert**
Vice-président : **Thierry Granet**
Trésorière : **Sandrine Brudieux**
Secrétaire : **Jean-Michel Plumart**

POUR CONTACTER LA MGET

DREAL Limousin
22, rue des Pénitents Blancs
87032 Limoges cedex 1
Tél. : 05 55 12 93 76
mget87@mget.fr
Accueil du lundi au jeudi de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h à 16 h.
Fermé au public le vendredi.

La protection juridique des majeurs



Certaines situations de la vie peuvent nous empêcher d'agir dans notre propre intérêt. Un juge peut alors décider d'une mesure de protection juridique (curatelle, tutelle...). En France, 800 000 adultes en bénéficient. Précisions avec Agnès Brousse de l'UNAF*.

1 QU'EST-CE QU'UNE MESURE DE PROTECTION JURIDIQUE ?

« C'est une mesure destinée à protéger des personnes vulnérables, dont les facultés mentales ou corporelles sont altérées et qui n'ont plus la possibilité de pourvoir par elles-mêmes à leurs intérêts, explique Agnès Brousse. *Par exemple : un malade atteint d'Alzheimer, de troubles psychiatriques, ou dans le coma suite à un accident… Ces personnes doivent alors être assistées ou représentées dans les actes de la vie civile (souscription d'un crédit, d'un contrat d'assurance…). »* La mesure peut protéger à la fois la personne et ses biens.



2 QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES MESURES DE PROTECTION ?

On distingue trois niveaux de mesures. La **sauvegarde de justice** est une mesure provisoire, dont la mise en place est rapide. *« La personne peut continuer à faire tous les actes de la vie civile mais, s'ils lui sont préjudiciables, ces actes peuvent être contestés* a posteriori. *»* Mesure la plus courante, la **curatelle** (simple ou renforcée) est mise en place lorsqu'une personne a besoin d'être assistée ou contrôlée de manière continue dans les actes importants de la vie civile. *« Elle peut continuer à accomplir seule certains actes et rien ne peut se faire sans son accord. »* Enfin, la **tutelle** est la mesure la plus contraignante : *« La personne est représentée de manière continue dans tous les actes de la vie civile, même si elle conserve la liberté de décider seule pour les actes qui touchent à sa personne (santé, choix du domicile, relations personnelles…). »*



3 COMMENT CONSTITUER UNE DEMANDE DE MISE SOUS PROTECTION ?

« La demande doit être adressée au juge des tutelles, par courrier, au tribunal d'instance du lieu de résidence de la personne concernée. Elle doit être accompagnée d'un certificat médical rédigé par un médecin inscrit sur une liste établie par le procureur de la République, » précise Agnès Brousse. Le juge auditionne ensuite la personne à protéger celle qui a fait la demande de mesure de protection. La décision du juge des tutelles peut faire l'objet d'un recours.



4 QUI PEUT ÊTRE DÉSIGNÉ TUTEUR OU CURATEUR ?

Protéger une personne vulnérable est un "devoir de famille". Le juge des tutelles choisira prioritairement : la personne désignée par le majeur à protéger ; son conjoint, partenaire de PACS ou concubin s'il y a communauté de vie ; un parent (père, enfant, cousin…) ; un allié (belle-famille) ; une personne entretenant avec le majeur des liens étroits et stables. Lorsqu'il s'agit d'un proche, le curateur ou le tuteur exerce cette mission à titre gratuit. *« Si aucun membre de l'entourage ne peut assumer cette charge, le juge désigne alors un mandataire judiciaire à la protection des majeurs : association, mandataire privé libéral ou préposé dans un établissement (de santé, d'hébergement…). Dans ce cas, le majeur protégé participe au financement de la mesure, en fonction de ses ressources et de son patrimoine. »*



5 QUAND PREND FIN LA MESURE DE PROTECTION JURIDIQUE ?

« La sauvegarde de justice est prononcée pour une durée d'un an, renouvelable une fois. Au premier prononcé, curatelle et tutelle sont mises en place pour une durée maximum de 5 ans. À l'issue de ce délai, elle peut être révisée si la demande en a été faite. À tout moment, la mesure de protection peut évoluer, être aménagée, remplacée par une autre mesure ou même levée. Changer de curateur/tuteur est également possible. »

Pour en savoir +

- ***Curateur ou tuteur familial, suivez le guide !*** Guide disponible sur **www.unaf.fr**
- Le site officiel de l'administration française : **vosdroits.service-public.fr**, Onglet Particuliers > Famille > Protection des personnes
- **Solidaritel**
- **www.tutelleauquotidien.fr**

* Agnès Brousse est responsable du service Évaluation et Développement des activités de l'Union nationale des associations familiales.

Aïe, la crampe !



Une crampe disparaît en quelques minutes mais peut faire atrocement mal. Pas de fatalité cependant : il est possible de prévenir la douleur et de la soulager quand elle survient.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le point de côté n'est autre qu'une douleur causée par une crampe du diaphragme, muscle long situé en dessous de la cage thoracique. Lors d'un effort, si vous respirez et expirez mal, le diaphragme se contracte trop vite... et c'est la crampe assurée !

Qui n'a pas déjà fait l'expérience de cette violente douleur… « *Un vrai coup de poignard* », illustre le Dr Patrick Bacquaert, médecin du sport. La crampe est une contraction musculaire soudaine, vive et toujours réversible : « *L'augmentation brutale de la pression intramusculaire conduit à un infarctus transitoire du muscle,* détaille le médecin. *Les crampes touchent le plus souvent les membres inférieurs, le mollet majoritairement. Elles disparaissent en général en moins de quelques minutes mais peuvent laisser la zone endolorie plusieurs heures après.* » Femmes enceintes, personnes de plus de 60 ans et sportifs sont les plus touchés.

CAUSES COMBINÉES

On distingue deux types de crampes : les crampes à l'effort, liées à une fatigue locale du muscle ; et les crampes de repos, qui surviennent la nuit. « *Plusieurs facteurs combinés peuvent en être à l'origine,* poursuit le Dr Bacquaert : *mauvaise alimentation (consommation trop importante de charcuterie, d'abats…), faible hydratation, effort inhabituel trop poussé par rapport à vos capacités physiques, posture inadéquate lors d'un exercice, déficit nutritionnel (apports en potassium, calcium et sodium insuffisants), déficit circulatoire veineux ou artérioveineux…* » La fréquence des crampes tendra à augmenter si vous souffrez d'un état grippal et si vous pratiquez une activité physique lorsqu'il fait chaud. Bénignes, elles peuvent toutefois s'avérer très invalidantes, notamment lorsqu'il s'agit de crampes nocturnes : « *Non seulement la douleur vous réveille, mais même si la crampe cesse rapidement, elle laisse dans l'inconscient une douleur résiduelle, qui peut être anxiogène. Certaines personnes doutent de retourner se coucher de peur d'avoir de nouveau mal.* »

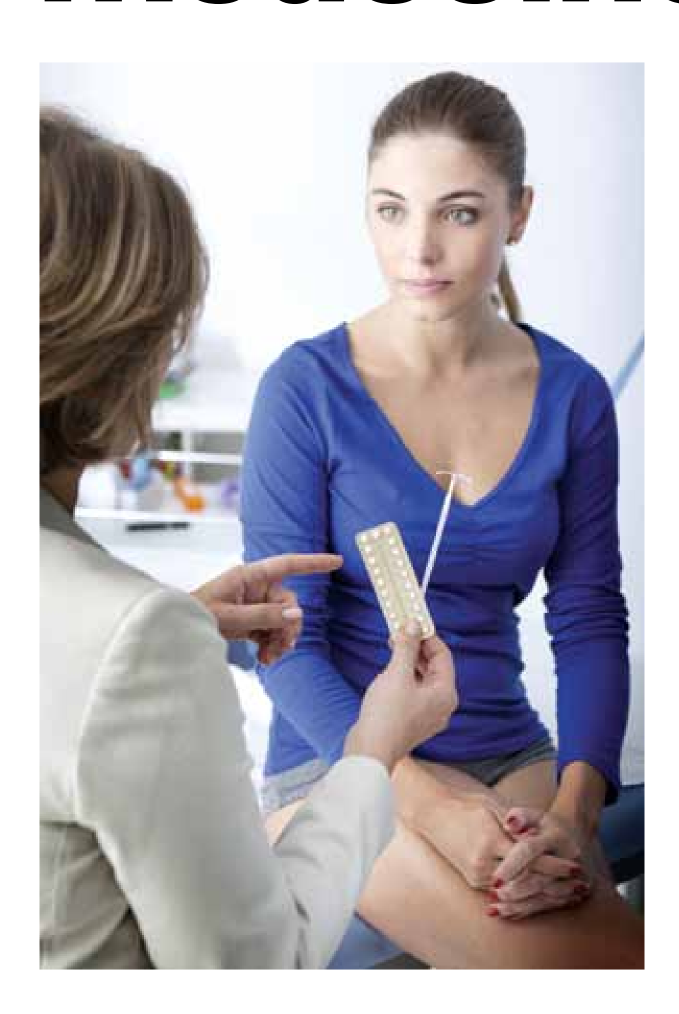
S'HYDRATER ET MIEUX MANGER

Pour prévenir les crampes d'effort, veillez à bien vous échauffer et vous étirer, à boire suffisamment d'eau avant et pendant l'effort, et à soigner votre alimentation. « *Éviter aussi de porter des vêtements et des chaussures trop serrés, qui entravent la circulation sanguine. En cas de carence en potassium, je conseille de manger une banane par jour.* » S'il s'agit d'un problème métabolique (mauvaise circulation veineuse), la solution peut être de porter des chaussettes ou des bas de récupération ou de contention pendant la journée. Avant de vous coucher, douchez vos jambes à l'eau froide. « *Si ces méthodes préventives s'avèrent inefficaces, consultez votre médecin. Il pourra éventuellement vous prescrire des médicaments à base de quinine. Les traitements homéopathiques (arnica ou ruta) donnent aussi de bons résultats.* »

SOULAGER LA DOULEUR

Seule solution pour soulager la douleur causée par une crampe : mettre le muscle contracté en tension, en l'étirant doucement et progressivement. « *Si quelques heures après la zone reste douloureuse, massez-la avec une huile de massage, toujours en remontant, afin de drainer le muscle,* conseille le Dr Bacquaert. *Si vous avez eu des crampes d'effort la journée, allongez-vous le soir venu en surélevant vos jambes avec un coussin.* »

La gynécologie mé médecine dédiée à



Le rôle de la gynécologie médicale

Elle prend en charge tous les problèmes gynécologiques des femmes : traitements hormonaux (problèmes de puberté, cycles et saignements, ménopause, etc.), prévention et dépistage précoce des cancers génitaux et mammaires ; éducation, prévention, dépistage et traitement des MST, contraception, et toutes les questions liées à la sexualité. Cette spécialité est différente de la gynécologie obstétrique, qui concerne essentiellement la chirurgie et les accouchements.

La gynécologie médicale a accompagné l'émancipation des femmes, transcendant les barrières sociales. La pénurie actuelle de gynécologues médicaux met leur santé en danger.

La gynécologie médicale est une spécialité française. Elle a été créée dans les années 1930 en se détachant de l'obstétrique, discipline en charge de l'accouchement et de la chirurgie. La recherche en gynécologie s'est développée dans les années 1960 avec un grand bénéfice pour la santé des femmes. *« C'est la médecine de la femme,* témoigne le Dr Hélène Legrand, 69 ans, gynécologue médicale. *Quand je me suis installée en 1980 à Bourg-la-Reine (92[1]), mes patientes n'avaient souvent pas d'autre médecin. Elles voulaient être suivies par un gynécologue. »* Avec un bénéfice réel, mesurable et mesuré.

Alors que la faculté de médecine forme alors entre 130 et 140 gynécologues médicaux par an, la France est le pays qui connaît le plus faible taux d'hystérectomies (ablation de tout ou partie de l'utérus) : 6,7 % des femmes en France, contre 40 % aux États-Unis (!) et 20 à 30 % en moyenne selon les pays d'Europe. La maîtrise des traitements hormonaux permet d'éviter des mutilations inutiles. Par ailleurs, avant même la mise en place du dépistage généralisé du cancer du sein en 2004, la survie à cinq ans est l'une des meilleures du monde grâce au suivi par les gynécologues. Et le cancer du col de l'utérus a été divisé par quatre grâce à la qualité du dépistage, soulignant l'intérêt préventif de cette spécialité.

L'EUROPE ET LES DÉFICITS CONTRE LA SPÉCIALITÉ

Pourtant, en 1986, cette spécialité est supprimée par la ministre de la Santé Michèle Barzach, à l'occasion de la réforme des études médicales. Elle disparaît officiellement pour harmonisation européenne des pratiques médicales ; plus officieusement se présente une perspective de ré-

dicale, la femme

duction de dépenses publiques, en confiant la santé des femmes aux généralistes moyennant une formation complémentaire de quelques mois[2].

Une suppression contre laquelle s'élève le Comité de défense de la gynécologie médicale (CDGM), créé en 1997 par des gynécologues et des femmes pour le rétablissement de la formation de gynécologue médical et l'accès direct[3] à la spécialité par les patientes. *« Par ailleurs, les femmes n'ont pas forcément envie de se confier à leur médecin de famille sur des sujets aussi intimes,* précise Noëlle Mennecier, coprésidente du CDGM. *Une relation de confiance s'installe avec son gynécologue, le plus souvent une femme. Les examens sont délicats. Il faut avoir l'habitude et le temps. »*

On ne compte plus aujourd'hui que 1 500 gynécologues médicaux en France. Une centaine part à la retraite chaque année. *« Les femmes ne trouvent plus de gynécologue pour traiter ce qui était auparavant anodin et qui devient parfois dramatique. Une salpingite qui entraîne un décès… On assiste à une recrudescence de MST non traitées et des jeunes filles mal informées laissent tomber la pilule. »*

GRÂCE À LA MOBILISATION DES FEMMES

Depuis 1997, le CDGM s'est mobilisé avec les femmes, soutenu par des parlementaires de toutes sensibilités[4]. En 2003, le rétablissement de la formation, avec le diplôme, par le ministre de la Santé Jean-François Mattei suscite un espoir. Mais seulement 20 à 30 postes annuels sont proposés. La Loi Bachelot, en 2008, décrète que d'autres professionnels de santé peuvent s'occuper des femmes : après les généralistes, les sages-femmes… En 2013, la ministre de la Santé, Marisol Touraine, à la suite d'interventions de parlementaires (sollicités par le CGDM), notamment au Sénat (site du Sénat, 14/2/2013), reconnaît l'importance de la gynécologie médicale. 41 postes sont ouverts pour 2013/2014 puis 48 pour 2014/2015.

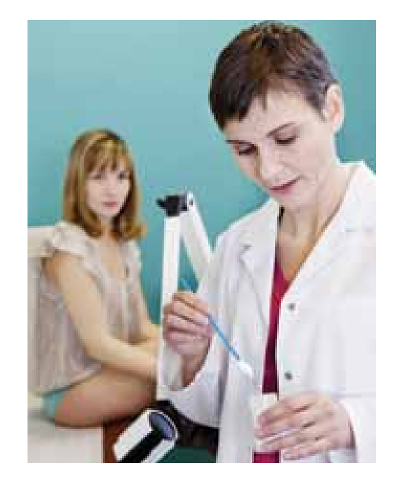
Installée depuis cinq ans, le Dr Camille Czernichow, 37 ans, est l'une des premières diplômées de la nouvelle génération à laquelle ont a rouvert la spécialité. *« La gynécologie est une médecine préventive qui se préoccupe du bien-être de la femme, de ses cycles, de ses douleurs aux seins, du dépistage des cancers, et du moral. Une consultation, c'est au moins vingt minutes. »* Le Dr Camille Czernichow en réalise plus de 3 000 par an. *« Depuis que je me suis installée, sept gynécos ont pris leur retraite. Je refuse régulièrement des rendez-vous. On est dans une période très misogyne, avec la remise en cause de la pilule et des hormones. Réaliser qu'on a besoin d'être suivie, ça ne vient pas tout seul. C'est souvent une notion que l'on nous a transmise. »*



Sages-femmes et gynéco

Depuis un an, les sages-femmes peuvent prescrire la contraception et faire du suivi de "gynécologie" dite normale (sans complication…), après avoir suivi une formation diplômante (120 heures pour un cursus "Contraception et prévention en gynécologie"). Rappelons que les gynécologues suivent 12 années d'études de médecine, dont 4 de spécialité en gynécologie médicale. Le Dr Hélène Legrand émet des réserves sur ce transfert de tâches : *« Les sages-femmes sont bien formées pour la grossesse, mais pas pour reconnaître et palper des seins… reconnaître aussi un gros foie ou un gros rein, détecter d'éventuels antécédents cardiovasculaires avant de prescrire un contraceptif… Il peut y avoir des accidents. On est dans le risque. »*

1. Elle exerce aujourd'hui en centre de santé à Arcueil (94).
2. Les généralistes peuvent suivre un DU de gynécologie médicale en 6 mois.
3. L'accès direct n'est pas mentionné officiellement dans les textes relatifs au parcours de soins, mais il est tacitement accepté.
4. Trois manifestations nationales ont réuni des dizaines de milliers de personnes et la pétition a recueilli plus de 3 millions de signatures.



Pour en savoir +

- **Comité de défense de la gynécologie médicale**
  Pour participer à la défense de la gynécologie et signer la pétition, rendez-vous sur : **www.cdgm.org**
- **Le Monde comme il va**
  www.lemondecommeilva.com/Gynecos-ca-bouge
- ***Magazine de la Santé***
  www.allodocteurs.fr/actualite-sante-gynecos-medicaux-preserver-un-metier-en-danger-9845.asp?1=1

SOS parents débouss



Impertinence, crises de colères, refus de faire les devoirs... Face aux situations conflictuelles qu'ils vivent avec leurs enfants, certains parents n'hésitent plus à se faire épauler. Ateliers de coaching parental collectifs et individuels les aident à reprendre confiance en eux.

Dans une société qui s'est durcie et qui impose des idéaux très forts, nombreux sont les parents à être déboussolés et à s'interroger sur la façon d'élever leurs enfants. Comment en faire des adultes heureux et épanouis ? Pour Marie-Charlotte Clerf, coach et formatrice parentale dans l'Oise depuis 2009, *« nous sommes à une période charnière. Les méthodes éducatives trop autoritaires et trop permissives ont montré leurs limites. Il y a un juste milieu à trouver et les parents sont désireux d'explorer de nouvelles voies »*. C'est dans ce contexte que s'est progressivement développé le coaching parental. Cette pratique consiste, sur un temps limité, à accompagner les parents pour les aider à trouver des solutions concrètes aux problèmes récurrents qu'ils rencontrent dans leur vie de famille.



DES OUTILS CONCRETS

« Beaucoup de parents ont perdu confiance en eux. Certains sont à bout, crient constamment, donnent des fessées alors qu'ils

olés



s'étaient jurés de ne jamais le faire. Ils ne se reconnaissent plus », poursuit Marie-Charlotte Clerf, qui reçoit à son cabinet ou se rend à domicile. En parlant avec les parents, le coach parental va tenter de déceler l'origine du problème, qui peut être lié à un besoin non satisfait ou à une inadéquation de la réponse parentale. *« Le but n'est pas d'être directif et de leur indiquer quoi et comment faire mais, sans jugement, de rechercher ensemble des solutions qui s'appuient sur leurs compétences. Beaucoup n'ont pas ou plus conscience de leurs propres ressources et atouts »*, indique Marie-Aude Iochem de l'École des parents et des éducateurs de Seine-et-Marne Sud[1]. Des jeux de rôle permettent aux parents de prendre conscience de ce que vit leur enfant, de l'impact que peuvent avoir les mots sur lui, mais aussi d'analyser leurs propres réactions lors des conflits. Le coach parental leur apprend à décoder les émotions ressenties par l'enfant et leur délivre des stratégies concrètes d'éducation bienveillante, notamment inspirées des méthodes Faber & Mazlish et Vittoz[2]. *« Pour une situation, on propose plusieurs outils pratiques (formuler un désaccord sans attaquer la personnalité de l'enfant, lui offrir des choix…) qu'ils peuvent mettre en œuvre facilement. À eux ensuite de choisir ceux adaptés à ce qu'ils vivent et de se les approprier »*, explique Isabelle Filliozat, psychothérapeute et fondatrice de l'Eirem[3]. Ateliers collectifs et séances individuelles se complètent. Pour Marie-Aude Iochem, *« l'échange avec d'autres parents rompt l'isolement. Les personnes s'aperçoivent qu'elles ne sont pas les seules à vivre ces situations »*.

UNE PLUS GRANDE LIBERTÉ

Dans 80 % des cas, les problèmes éprouvés par les parents (crises de colère, désobéissance…) relèvent du coaching parental et peuvent se résoudre facilement. *« Cependant, si je m'aperçois qu'il y a un problème de fond, plus ancré, je n'hésite pas à orienter la personne vers un suivi plus approfondi. Le coaching peut être un tremplin vers une thérapie »*, témoigne Marie-Charlotte Clerf.

S'il ne constitue pas une solution miracle, le coaching parental amène les parents à réfléchir sur leur manière d'être au quotidien. *« Parent est un métier qui s'apprend ! Aujourd'hui, nos attitudes éducatives sont encore très stéréotypées : on crie, on punit…* illustre Isabelle Filliozat. *Le coaching offre plus de choix et donc une plus grande liberté. Il permet aux parents de reprendre confiance en eux et d'accepter, au final, de ne pas être parfaits ! »*

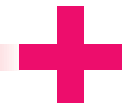
1. epe77sud.com, 5 bis, rue de la République 77250 Veneux-les-Sablons.
2. Adele Faber et Elaine Mazlish ont développé une méthode visant à améliorer la communication parents-enfants. La méthode du Dr Vittoz s'appuie sur des exercices simples et pratiques permettant de gérer ses émotions et son ressenti au quotidien.
3. École des intelligences relationnelle et émotionnelle, basée à Aix-en-Provence.



Comment choisir son coach parental ?

Les coachs viennent de tous horizons : enseignants, éducateurs, psychothérapeutes. Certains ont eux-mêmes vécu des situations difficiles avec leurs enfants. La profession n'étant pas réglementée, il convient de rester très prudent dans son choix. Lors du premier rendez-vous, questionnez le coach sur son parcours, sa formation professionnelle, ses méthodes. Interrogez-vous : *Vous sentez-vous jugé par lui ? Suffisamment informé ? Libre dans vos choix ? Comprend-il votre problématique ? Respecte-t-il vos valeurs ?* En coaching parental, le suivi doit être court, entre 4 et 12 séances maximum. Le prix d'une séance individuelle est très variable, s'échelonnant de 55 à 150 €.



Pour en savoir 

- Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs : **www.ecoledesparents.org**
- ***Comment parler pour que les enfants écoutent et écouter pour que les enfants parlent,*** Adèle Faber et Elaine Mazlish, Éditions du Phare, 24 €
- ***J'ai tout essayé,*** Isabelle Filliozat, Marabout, 6 €
- Le site de Marie-Charlotte Clerf : **www.coach-famille.fr**

C'EST LE MOMENT D'Y VOIR PLUS CLAIR SUR L'ÉTAT DE VOTRE FORME !

SOMMEIL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

NUTRITION

ADDICTIONS

SANTÉ ET TRAVAIL

5 minutes pour faire le test

Et moi ça va? fr

Santé et travail, nutrition, addictions, activité physique, sommeil…
Où en êtes-vous vraiment ?
Avec le nouveau dispositif de prévention « Et moi, ça va ? », testez vos connaissances et adoptez de bonnes pratiques au quotidien.



